

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт педагогики, психологии и социологии
Кафедра психологии развития и консультирования

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ Е.Ю.Федоренко
« _____ » _____ 2018г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

37.03.01 Психология

**Уровень субъективного благополучия и автономности личности на
примере зрелого возраста**

Руководитель _____ старший преподаватель Н.Н.Рычков
подпись, дата

Научный консультант _____ канд. психол. наук, доцент Е.Ю.Федоренко
подпись, дата

Выпускник _____ Е.П.Курбатова
подпись, дата

Красноярск 2018

СОДЕРЖАНИЕ

1.1 Виды благополучия личности

ВВЕДЕНИЕ

Исследования личности поднимают множество вопросов, ответы на которые человечество не может определить как однозначные. К одному из них относится вопрос о важнейших интегративных качествах личности, играющий значительную роль в разных сферах деятельности человека. Речь идет о так называемой «автономности» или «эффективной самостоятельности» личности [18, 1]. В философии, социологии и психологии данному качеству придается большое значение, и считается, что именно оно способно отражать «степень сформированности системы субъектной регуляции личности» [18, 1].

Многообразие подходов к разработке феномена автономности свидетельствует об ее неоднозначности и сложности. Вероятнее всего, причиной этому служит разнообразие существующих теорий личности, видов психических процессов и подходов к сопутствующим аспектам. Разные подходы к понятию автономности дают большое поле для исследования и поиска практических способов ее определения. По данному вопросу интересное мнение выразил А.Г. Асмолов: «...чтобы проанализировать личностные механизмы регуляции деятельности, необходимо ... увидеть личность как субъект деятельности» [3, 121]. Следовательно, исследование личностно-регуляторных основ «автономности» следует проводить непосредственно с позиции субъектной регуляции.

Понимание автономности личности и ее субъектной регуляции деятельности представлено во множестве работ по общей методологии, значимый вклад, в частности внесли: К.А. Абульханова (2002), А.Г. Асмолов (2001), Л.М. Веккер (1981, 1998), Л.Г. Дикая (2002, 2003), В.А. Мазилев (2003), В.С. Мерлин (1964, 1988), В.Д. Шадриков (1983, 1994, 1996), субъектно-деятельностного подхода - К.А. Абульханова (1997, 2002), А.В. Брушлинский (1991, 1997), О.А. Конопкин (1995, 2004), В.Д. Шадриков (1996); психологии личности - К.А. Абульханова (1980, 1997), А.Г. Асмолов (1983, 1984), А.Н. Леонтьев (1975), С.Л. Рубинштейн и другие известные исследователи.

Фундаментальной научной работой, рассматривающей автономию личности через субъектную регуляцию, служит диссертация Г.С. Прыгина «Личностно-типологические особенности субъектной регуляции деятельности». Согласно Г.С. Прыгину, личность является целостной, и субъектная регуляция, несомненно, имеет личностную окраску. Его исследование раскрывает разные аспекты субъектной регуляции, а его методика определения автономии служит необходимым практическим пластом экспериментальной части данной дипломной работы. В своей диссертации он представляет взаимосвязь автономности личности с уровнем психической саморегуляции, которая способна формировать активную и успешную личность. Тем самым представляется уникальная возможность изучить и провести анализ природы автономности, определить ее основные черты и возможность измерения зависимости между субъектной регуляцией и благополучием личности.

В жизни каждого общества значимость счастья и благополучия каждого индивида воспринимаются основополагающими его успеха. В связи с этим, изучение субъективного благополучия не теряет своей актуальности в наши дни как в России, так и во всем мире, ведь благополучие общества ведет к его развитию, росту возможностей, процветанию и свободе самоопределения личности.

Многие исследователи указывают на субъективную и объективную природу факторов, оказывающих свое непосредственное влияние на субъективное благополучие (Аргайл М., Динер Э., Эммонс Р., Джидарьян И. А., Куликов Л. В., Соколова М. В. и др.). Явление субъективного благополучия в большей степени взаимосвязано с «субъективным отношением личности к возможности их удовлетворения, событиям жизни и самому себе» [23, 26].

Существует множество мнений касательно благополучия и гармоничного ощущения счастья. В разные периоды своей жизни человеку свойственно по-разному подходить к этому вопросу.

Елисеева О. А. приходит к выводу о том, что «субъективное

благополучие является интегративным психическим образованием, определяющим различные аспекты отношения человека с миром и успешность его взаимодействия с предметным и социальным окружением» [6].

Факторы, влияющие на субъективное благополучие, являются «детерминантами разного рода, уровня и обобщенности» [23, 26]. Подчеркивая особенности взаимосвязи объективных и субъективных условий жизни, влияющих на субъективное благополучие личности, многие исследователи представляют их сложный и многогранный характер [23]. Сюда можно включить и социальное окружение, духовную принадлежность к той или иной религии или вероисповеданию, культурные, политические и многие другие аспекты.

Э. Динер рассматривает счастье как черту и как состояние. С точки зрения исследователя, есть так называемая личностная предрасположенность испытывать некоторый уровень эмоций, которая может измеряться вне зависимости от оценки текущего состояния. Можно встретить выделение двух позиций в изучении проблемы субъективного благополучия – внутренней и внешней. Судя по названию, внутренняя позиция касается самосознания и особенностей личности, типа характера и т.д. С другой стороны, к внешней позиции Э. Динер относит условия как возможность повышения уровня благополучия. Они не могут действовать на человека по отдельности, а проявляются четче всего в тесном переплетении друг с другом. Обе позиции влияют друг на друга и способны модифицировать свои черты.

Анализ приведенных рассуждений позволяет подвести итог об очевидном влиянии разнообразных факторов на достижение субъективного благополучия. Большое количество ученых (Аргайл М., Динер Э., Эммонс Р., Джидарьян И. А., Куликов Л. В., Соколова М. В. и др.) выделяют субъективные и объективные факторы, влияющие на субъективное благополучие. Следует обратить внимание, что вопрос субъективного благополучия «связан не столько с потребностями и их реализацией, а субъективным отношением личности к возможности их удовлетворения, событиям жизни и самому себе» [23, 51]. В

большей степени этот феномен остается индивидуальным для каждой личности и обусловлен особенностями личного восприятия происходящих событий.

Исследование уровня субъективного благополучия и автономности личности решено было проводить над личностью в зрелом возрасте. Данному возрасту свойственна психологическая зрелость, высокий уровень морально-нравственного развития, достаточный жизненный опыт и уровень социокультурного развития. Личность в зрелом возрасте должна уметь справляться с разного рода трудностями и проблемами, принимать ответственные решения, компетентно планировать свою деятельность, заниматься воспитанием детей, служить примером для них. Ей свойственно большое число социальных обязанностей. Вопрос формирования благополучия личности на данном этапе жизни достаточно непрост и требует комплексного подхода в виде применения серии методик и анализа для получения конкретных рекомендаций.

Актуальность проблемы обусловлена растущим интересом к позитивной стороне функционирования человека и широким распространением терминов, раскрывающих психологические аспекты здоровья, благополучия и зрелости человека, тогда как их соотношение еще недостаточно изучено.

В гуманистической психологии понятие зрелости тесно взаимосвязано со стремлением к самоактуализации. К вышеперечисленным характеристикам, согласно концепциям А. Маслоу, К. Роджерса, добавляются: спонтанность, креативность, открытость переживаниям, доверие к себе, нравственная убежденность. Также о зрелости говорится в экзистенциально ориентированных подходах. Например, основатель гештальттерапии Ф. Перлз основным критерием личностной зрелости считал автономность как способность находить опору в самом себе. В отечественной психологии в качестве критериев личностной зрелости изучаются субъектные характеристики личности, отражающие ее активность в построении собственного жизненного пути (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев и др.). Российские исследователи ссылаются на целеустремленность, способность к самостоятельной организации поведения и множество других, которые в

совокупности отражают способность человека к организации жизни по собственному замыслу.

Описывая феномен психологической зрелости, С.К. Нартова-Бочавер [13] выдвигает в качестве основного критерия «психологическую суверенность». Данный термин по значению схож с устойчивым образом Я и системой поведения личности. Здесь важна способность принимать решение, ориентируясь на внутреннюю поддержку, отделение от других и понимание ответственности за свои поступки. Контролируя наши действия, мы вырабатываем соответствующую стратегию контроля и поведения в конкретной ситуации, оцениваем преимущества и недостатки и ищем пути решения трудных или спорных моментов.

Между психологической зрелостью и благополучием человека многие исследователи проводят тесную взаимосвязь, без которой невозможно получить полное понимание двух данных феноменов. И психологической зрелости, и благополучию человека свойственны самопринятие, осознанность, жизнестойкость, автономность, позитивные отношения, направленность на саморазвитие, осмысленность и целенаправленность жизни.

Автономность, или «эффективная самостоятельность» - одно из важнейших, интегративных качеств личности, отражающих степень сформированности ее системы субъектной регуляции (согласно Г.С. Прыгину). Прыгин говорит о выраженной структуре субъектной регуляции именно у «автономных» субъектов.

Рассматривая разные возрастные периоды жизни человека, можно утверждать, что автономность личности является одним из признаков зрелой личности. На этом этапе развития личность умеет позаботиться о себе, осуществляет осознанный выбор деятельности, принимает ответственные решения, ставит цели и принимает решения самостоятельно, независимо от других. Однако не все люди в зрелом возрасте обладают автономностью и субъективным благополучием. Их можно добиться путем развития, в результате преодоления жизненных трудностей и кризисов. Качества

психологической зрелости личности формируются на протяжении всей жизни человека, каждый возрастной период вносит свой вклад в развитие определенных характеристик зрелости в зависимости от решения жизненных задач на данном этапе [8, 18]. В связи с этим автономность может использоваться как показатель личностного развития взрослой личности, являясь одновременно отражением как процесса, так и результата этого развития. Благополучие же характеризует процесс развития как состояние, сопутствующее этому процессу; способно отражать собственное функционирование.

В качестве гипотезы исследования утверждается следующее: существует связь автономности личности в зрелом возрасте с ее субъективным благополучием. Если автономность личности высокая, то уровень субъективного благополучия также окажется высоким, и наоборот, при низком показателе автономности личности можно наблюдать низкий уровень субъективного благополучия.

Объектом исследования выступает человек в зрелом возрасте.

Предмет исследования – субъективное благополучие и автономность личности.

Фундаментальной базой теоретического и экспериментального видов исследования послужили общенаучные методы исследования. В работе использованы анализ, сравнение, систематизация и обобщение теоретических и экспериментальных данных. В качестве эксперимента респондентам было предложено пройти психодиагностические тесты и методики для выявления функциональных особенностей субъектной регуляции. Инструментом для экспериментального исследования послужил метод экспертных оценок, который позволил доказать конструктивную валидность и психометрическую оценку методик диагностики типологии субъектной регуляции. Метод статистического анализа обработки данных позволил оценить показатели и сделать соответствующие выводы по результатам исследований.

Целью данной квалификационной работы является изучение взаимосвязи автономности личности с уровнем ее субъективного благополучия.

Для выполнения цели необходимо выполнить следующие задачи:

- 1) Провести анализ явления субъектной регуляции личности, определить и сравнить автономность личности и зависимость.
- 2) Изучить концепцию благополучия личности и факторы ее развития.
- 3) Рассмотреть основы субъектной регуляции деятельности, проявляющиеся в «автономном» и «зависимом» типе, научиться устанавливать эти типы экспериментально с помощью диагностических методик.
- 4) Выявить зависимость между уровнем субъектного благополучия и автономностью личности.

В ходе выполнения дипломной работы были применены следующие методики для получения экспериментальных данных:

1. шкала психологического благополучия К. Рифф для измерения автономности личности и уровня субъективного благополучия;
2. опросник межличностной зависимости (Р. Гиршфильд, 1977);
3. методика определения автономии по Г.С. Прыгину.

Написание дипломной работы проходило в несколько этапов:

- 1) Изучение научно-исследовательской литературы по теме автономности личности и уровня субъективного благополучия и сбор изученного теоретического материала;
- 2) Выбор методик для проведения экспериментальной части работы;
- 3) Проведение экспериментальных исследований уровня субъективного благополучия и автономности на примере людей в зрелом возрасте;
- 4) Оформление полученных практических данных, составление выводов по материалам исследования и по всей работе в целом;
- 5) Написание диплома, составление синопсиса и презентации.

Глава 1 Концепция благополучия личности и факторы ее развития

Согласно определению понятия «личность», она представляет собой «относительно устойчивую целостную систему интеллектуальных, морально-волевых и социально-культурных качеств человека» [1]. Данные качества выражаются в индивидуальных особенностях его сознания и деятельности, что позволяет сформировать мнение о личности в общем.

На протяжении многих столетий понятие личности вызывает интерес и множество рассуждений в ряде наук, таких как психология, лингвистика, культурология, философия. Личность рассматривается как «субъект социокультурной жизни, носитель индивидуального начала, самораскрывающийся в контексте социальных отношений, общения и предметной деятельности»[2, 25].

Под понятием «личность» определяют либо «человеческого индивида как субъекта отношений и сознательной деятельности, или устойчивую систему социально значимых черт, характеризующих индивида как члена того или иного общества или общности» [41].

Множество авторов в течении столетий по-разному подходили к данному феномену, изобрели несколько общеизвестных теорий личности, вывели уникальные критерии, однако не смогли прийти к единому согласию относительно того, что представляет собой личность.

Обозначим известные и фундаментальные теории личности в психологии:

- психодинамическая теория личности (основанная на том, что развитие личности происходит благодаря врожденным инстинктам);
- диспозициональная теория личности, в которой заявлено, что человеческие субъекты способны реагировать на определенные «раздражители»;
- феноменологическая (основанная на стремлении индивида к самореализации);

- когнитивная теория личности (непосредственное влияние познавательных функций и интеллектуальных процессов на человеческое поведение);
- поведенческая теория личности (в личности отражен опыт, приобретенный индивидом в процессе жизнедеятельности);
- аналитическая теория личности Юнга (согласно которой развитие личности обусловлено ее врожденными психологическими факторами).

С середины прошлого века и по сей день вопрос благополучия личности привлекает к себе большой интерес, так как именно благополучие личности является фундаментальным критерием успешности, развития и адекватного функционирования любой личности в социуме. Часто можно встретить отождествление «субъективного благополучия» с понятием счастья.

В целом под понятием «благополучие» понимается:

- спокойное и счастливое состояние;
- жизнь в довольстве, полная обеспеченность [1].

На благополучие личности влияют несколько составляющих факторов: ее социализация, материальное благополучие, духовное, физическое и психологическое благополучие. Социализация личности – определяющий аспект жизнедеятельности человека. Взаимодействуя с социумом, личность формирует внутренние критерии самооценки, а также оценки системы взаимоотношений с другими индивидами. Поведение и деятельность личности может быть реализована только в обществе, во взаимодействии с другими людьми.

1.1 Виды благополучия личности

Существует несколько видов благополучия личности, показывающих удовлетворение какой-либо деятельностью в разных областях жизни. Их типологизация представлена по ключевым понятиям, находящимся в основе конкретного благополучия.

Так, социальное благополучие подразумевает удовлетворенность личности своим социальным статусом и актуальным состоянием общества. Одними из лидирующих факторов социального благополучия можно определить социальную зависимость, личностные особенности, уверенность в жизни и эмоциональный настрой, удовлетворенность своей реализованностью в трудовой деятельности. В данном виде благополучия реализуется идея о том, что только во взаимодействии с другими людьми, с построением положительных доверительных отношений становится возможным его испытать.

О материальном благополучии рассуждают исходя из обеспеченности человека и его стабильного материального достатка. Оценивается, насколько человек удовлетворен материальной стороной своей жизни. Данный вид благополучия оценивается на конкретный момент на основе финансовых возможностей. Материальное благополучие непостоянно и изменяется наряду с изменениями благосостояния и финансовых возможностей индивида.

Духовное благополучие отражает приобщенность к духовной культуре общества, осознание и переживание смысла своей жизни; признание веры в Бога, в себя, в судьбу. Данный вид благополучия немаловажен в развитии человека, так как дает ему духовную поддержку, жизнь в гармонии с собой.

Физическое благополучие предполагает хорошее физическое самочувствие, телесный комфорт, ощущение здоровья. Достичь физическое благополучие можно с помощью комплекса активных упражнений или занятий спортом, соблюдения правильного питания, режима труда и отдыха, отказа от вредных привычек.

Психологическое благополучие формируется в симбиозе различных психических процессов, ощущения целостности и внутреннего равновесия. Если личность находится в гармонии с собой, самореализуется, равномерно оценивает свои жизненные цели и возможности, она, скорее всего, находится на пути достижения психологического благополучия. Данный вид благополучия формируется при соблюдении человеком своего правильного положения в окружающей среде, умения анализировать и прогнозировать ситуации и подбирать подходящие модели поведения в тех или иных ситуациях.

Понятие «субъективное благополучие» имеет прямое отношение к первому составляющему слову – «субъект». Субъективный – значит относящийся к личности, к отдельному человеку. Субъективное благополучие возникает при удовлетворенности жизнью, когда человек дает положительную оценку его собственной жизни. Это ощущение возникает, как правило, когда нет явного разрыва между существующим положением реальности и представлениями субъекта об «идеальной» ситуации в его понимании. Степень разрыва между реальным и идеализируемым свидетельствует об ощущении неудовлетворенности жизнью.

В современной психологии существуют два близких, но не одинаковых по значению понятия: «субъективное благополучие» и «психологическое благополучие». Мнения исследователей в данном вопросе также разделились – представители одного мнения рассматривают субъективное благополучие как часть психологического (например, Динер Э., Рифф К., Созонтов А. Е., Семенов С. Ю. и др.), другие, напротив, рассматривают психологическое благополучие как часть субъективного (Бахарева Н. К., Куликов Л. В., Соколова М. В., Шамионов Р. М., Пучкова Г. Л. и др.). В отдельных работах данные понятия трактуются как синонимичные (Брэдбурн Н., Панина Е. Н., Бочарова Е. Е. и др.) [2]. По нашему мнению, субъективное благополучие является более общим понятием, чем психологическое благополучие, являющееся его частью.

Исследования психологического благополучия условно могут быть представлены двумя видами - эвдемонистические и гедонистические. Прделано множество работ по сближению данных подходов и построению интегративных моделей психологического благополучия. В зарубежной психологии наибольшей популярностью среди исследователей пользуется многомерная модель психологического благополучия К. Рифф, основанная на теоретических концепциях, направленных на исследование позитивного психологического функционирования личности. Подробнее о данной модели будет рассказано во второй главе.

Главными критериями психологического благополучия личности выступают объективная успешность (социальное, физическое, психологическое и соматическое здоровье) и субъективное переживание благополучия, проявляющееся в ощущении счастья и удовлетворенности жизнью в целом.

В субъективном благополучии выделяют два основных компонента: когнитивный и эмоциональный. В когнитивном, или рефлексивном, реализуются представления об отдельных сторонах своего бытия, а эмоциональный отражает отношение к этим сторонам. Формированию субъективного благополучия личности способствует наличие у нее целостной, по возможности непротиворечивой картины мира и адекватное осознание своей текущей жизненной ситуации. В эмоциональном компоненте благополучия присутствует переживание, объединяющее чувства, вызванные в свою очередь успешным (или неуспешным) функционированием всех сфер личности. При наличии дисгармонии в любой сфере личности соответственно возникает эмоциональный дискомфорт.

Субъективное благополучие (или неблагополучие) конкретного человека формируется в слиянии частных оценок разнообразных аспектов жизни человека. Благополучие остается актуальной проблемой для психологии. Известно также, что оно зависит от наличия определенных целей, успешности реализации планов деятельности и поведения, наличия ресурсов и условий для достижения целей.

1.2 Факторы, влияющие на благополучие личности

Субъективное благополучие является обобщенным значимым термином, представляющим ценность для личности. На субъективное благополучие личности оказывают влияние абсолютно разные факторы: от экстраверсии до жилищных условий, от позитивных эмоций до стабильности материального достатка. Факторы субъективного благополучия условно можно классифицировать как:

- внутренние (детерминанты, то есть внутренние компоненты);
- внешние (корреляты, некоторые внешние сопутствующие условия).

Важно отметить, что внешние факторы здесь всегда опосредованы внутренними. В связи с этим особого внимания требуют так называемые детерминанты субъективного благополучия.

Изучением состава счастья (его главных составляющих) исследователи занимаются на протяжении последних столетий. Эндрюс и Уайтни в 1976 году сформулировали три компонента, из которых складывается субъективное благополучие: удовлетворенность жизнью, позитивные эмоции и негативные эмоции. Благодаря их совместным исследованиям, мы узнаем, что существует прямая положительная взаимосвязь между уровнем субъективного благополучия и удовлетворенностью своей жизнью. Дополнительно сообщается, что чем выше уровень субъективного благополучия, тем больше у человека положительных эмоций и, как следствие, меньше отрицательных.

Некоторые авторы говорят о двухкомпонентном составе субъективного благополучия. Так, аналогично Эндрюсу и Уайтни, они признают превалирование положительных эмоций над отрицательными и позитивную оценку собственной жизни. Л. В. Куликов развил эту идею дальше и сделал возможность выделения когнитивного и эмоционального компонентов. Когнитивный компонент представляет оценку разных аспектов жизни, а в эмоциональном компоненте отражается доминирующая эмоциональная окраска отношения к этим аспектам [12].

Джидарьян И. А. и Антонова Е. В. также классифицируют когнитивную и эмоциональную составляющие благополучия, но уже с точки зрения ядра и фона. Согласно данным авторам, «ядро составляют когнитивные, оценочные процессы, мысли и суждения людей о собственной жизни, а эмоции выступают фоном» [12]. Можно считать, что природа этих составляющих противоположна: когнитивная составляющая представляет постоянные ценности и характеристики, в то время как эмоциональная – временные, подверженные смене настроения и текущих особенностей жизнедеятельности. Возможно, по этой причине человеку не всегда удастся чувствовать себя абсолютно счастливым и благополучным – при смене эмоционального фона и возникновении эмоционального переживания в жизни, человек чувствует себя неблагополучно.

Оценку подробной структуры благополучия призвана модель К. Риффа, согласно которой в ее состав входят 6 компонентов, описываемых отдельно по биполярной шкале: 1) автономия; 2) контроль окружающего; 3) личностный рост; 4) позитивные отношения с другими; 5) жизненные цели; 6) самопринятие. Модель К. Риффа создана «в большей степени для подсчета и оценивания результатов и условий переживания благополучия, его показателей и составляющих, чем содержания самого феномена» [38].

Понятие счастья имеет физиологический компонент. Существует несколько споров относительно того, врожденное ли чувство счастья или приобретенное. Подлинно известно, что экстраверсия имеет в основном врожденный характер и может трактоваться как причина счастья. Также счастью «присуща определенная физиологическая основа» [39]. Счастье и уровень субъективного благополучия находятся в тесной взаимосвязи друг с другом. Например, свойственные человеку эмоциональные реакции протекают субъективно для каждого индивида и с учетом индивидуального темперамента.

Наряду с субъективным благополучием, в психологии существует понятие объективного благополучия. Под ним подразумевается общепринятый аспект удовлетворения жизненными ценностями – например, уровень

образования и дохода, престижность профессии, уровень жилья и так далее. Объективное благополучие, разумеется, также влияет на субъективное благополучие.

На уровень субъективного благополучия влияют различные социально-экономические и демографические показатели, что рассматривается в современной психологии. Так, по мнению М. Аргайла, важнейшими источниками субъективного благополучия являются такие объективные факторы как «доход, состояние здоровья, занятость и работа, социальные отношения, досуг, жилищные условия и образование» [2].

С другой стороны, объективные характеристики не являются абсолютными источниками субъективного благополучия. На материале серии исследований по изучению субъективного благополучия с 60-х годов прошлого века до наших дней было установлено, что политические и экономические факторы не служат постоянным основанием благополучия. Духовно-культурное благополучие оказывает более значимое влияние наряду с социальным благополучием. Соответственно, можно утверждать о слиянии видов благополучия для достижения общей цели – субъективного благополучия. Преимущественное влияние на формирование субъективного благополучия оказывает социальное благополучие потому, что человек способен испытывать счастье в широкой системе социальных связей, с наличием позитивных межличностных отношений в форме дружбы, любви [19], [22].

В этой связи большой интерес представляют исследования Динера и Селигмана, определившие влияние межличностных контактов на чувство счастья. Авторы подробно изучили данное взаимодействие и пришли к выводу, что счастливые люди явно отличаются от несчастливых только по одному параметру: первые имеют больше близких межличностных контактов - это может быть романтическая влюбленность, стабильные отношения, брачный союз, хорошие отношения с друзьями, счастливые люди меньше времени проводят в одиночестве.

По мнению Дубовик Ю. Б., существует обратная связь между возрастом человека и влиянием социокультурных факторов на его психологическое благополучие: чем человек старше, тем в меньшей степени его психологическое благополучие подвержено воздействию социокультурных факторов.

По словам Елисеевой О. А., «субъективное благополучие является интегративным психическим образованием, определяющим различные аспекты отношения человека с миром и успешность его взаимодействия с предметным и социальным окружением» [6]. Данная точка зрения может считаться рациональной, так как действительно ощутить субъективное благополучие возможно, на наш взгляд, только через взаимодействие с миром.

Итак, можно сделать вывод, что, факторы, влияющие на субъективное благополучие, представляют собой «детерминанты разного рода, уровня и обобщенности. При этом отмечается сложный характер взаимосвязей объективных и субъективных условий жизни, влияющих на субъективное благополучие личности» [9, 122].

По мнению Э. Динера, счастье можно рассматривать с двух точек зрения – как черту и как состояние. Автор считает, что есть некая личностная предрасположенность испытывать определенный уровень эмоций, и данная предрасположенность поддается измерению независимо от оценки текущего состояния. Также существуют две связанные позиции в изучении проблемы субъективного благополучия: внутренняя и внешняя. Внутренняя связана с самосознанием, особенностями личности, а внешняя представляет условия как возможность повышения уровня благополучия личности.

Сформировать благополучие нам помогает умение выстраивать взаимоотношения с другими людьми. Создавая дружеские, любовные отношения человек способен открыть себя с социальной стороны, создать вокруг себя доброжелательную атмосферу.

Внешние факторы и окружающая среда также способны воздействовать на наше настроение и благополучие. Мрачная погода или плохое состояние

окружающей среды способны испортить настроение, а солнечный яркий день – настроить на благоприятные эмоции.

Удовлетворение профессиональной деятельностью, продвижение по службе способствует развитию уровня субъективного благополучия.

Создание определенных установок способно привести к достижению благополучия. Одной из фундаментальных выступает осознание необходимости управлять своей жизнью самостоятельно, поддерживать оптимизм, веру и надежду, вести здоровый образ жизни.

1.3. Способы измерения уровня субъективного благополучия человека

Уровень субъективного благополучия тесно связан с эмоциональной сферой личности. Субъективный характер эмоциональных реакций во многом зависит от темперамента человека, от его культурного уровня, склонностей, привычек и состояния нервно-психической сферы [20, 91].

К современным инструментам определения уровня субъективного благополучия можно отнести следующие опросники:

- 1) Шкала удовлетворенности жизнью (Динер, 1985);
- 2) Шкала счастья, разработанная Фордисом в 1988 году. Шкала представляет собой два вопроса:

А) «В целом насколько счастливым или несчастным вы себя обычно чувствуете?»

Б) «В среднем какую часть времени в процентах вы чувствуете себя счастливым (или несчастным, или в нейтральном состоянии)?».

Респондентам предлагаются варианты ответа от «чрезвычайно счастливым» (ощущаю радость, чувствую себя превосходно) равноценным максимальному числу баллов – 10 баллов, до «совершенно несчастным» (крайне подавленным, в абсолютном унынии), что дает 0 баллов. Обе итоговые цифры суммируются. Недостаток этой простой шкалы в том, что она не в полной мере раскрывает уровень субъективного благополучия из-за очевидности задания.

3) Оксфордский опросник счастья от 1989г., целью которого является измерение счастья в целом, был разработан по аналогии с широко известным Опросником депрессии Бека. Полученные в ходе выполнения опросники данные поддаются корреляции с оценками личности, которые даются друзьями респондентов.

4) Шкала субъективного благополучия, представляющая собой скрининговый психодиагностический инструмент для измерения

эмоционального компонента субъективного благополучия (СБ) или эмоционального комфорта (ЭК).

Шкала субъективного благополучия была разработана французскими психологами Perrudent-Badox, Mendelsohn и Chiche и опубликована впервые в 1988 году. Создание шкалы было обусловлено желанием расширить исследования в области психологии стресса и его влияния на здоровье индивида. Изучая воздействие хронических болезней на эмоциональное состояние личности, авторы методики столкнулись с необходимостью разработки скринингового метода, отражающего оценку индивидом собственного эмоционального состояния [12].

Существует мнение, что данные, полученные в результате опросов, могут свидетельствовать только о текущем состоянии исследуемых в опросе параметров. Опрос не может показать параметры в динамике, если он проводится единожды. Однако можно зафиксировать параметры, затем измерить их через какой-то определенный период времени, и понаблюдать развитие замеренных показателей. При этом следует учитывать, что измерение счастья посредством опросов связано с некоторыми проблемами, так как на результаты измерения могут влиять такие факторы, как непосредственное настроение, социальная желательность и другие факторы.

Используя объективные социальные показатели, при изучении измерения субъективного благополучия, следует учесть то, что человек, обладающий объективным благополучием, в силу различных субъективных причин может не чувствовать себя счастливым; и наоборот, человек может чувствовать себя счастливым, не обладая объективным благополучием.

1.4 Возрастная типологизация личности, характеристика зрелого периода жизни

Возраст является понятием, определяемым по-разному в психологии и в хронологии анатомического развития человека. В психологии возраст означает «категорию, определенную, качественно своеобразную ступень онтогенетического развития, обусловливаемую закономерностями формирования организма, условиями жизни, обучения и воспитания и имеющую конкретно-историческое происхождение» [8, 49]. В общем хронологическом смысле возраст выражает длительность существования индивида с момента его рождения.

Хронологические границы психологического возраста заметно расходятся в зависимости от социокультурных, экономических и других факторов. Необходимо различать «процессы возрастного (онтогенетического) и функционального развития (в рамках отдельных психических процессов)» [8, 52]. Функциональному развитию присущи относительно частые, парциальные изменения, накопление которых создает предпосылки для качественных возрастных сдвигов в сознании и личности.

В ряде концепций возраст рассматривается как «суммация разнородных явлений роста, общесоматического, полового и нервно-психического созревания, зрелости и старения, конвергируемых со многими сложными явлениями общественно-экономического развития человека в конкретных исторических условиях» [12].

В психологии нет единой общепринятой концепции возрастной периодизации. Они отличаются между собой по принципам построения. Очевидно, что каждому возрасту присущи свои возрастные особенности. Под ними подразумеваются специфические свойства личности индивида, его психики, закономерно изменяющиеся в процессе смены возрастных стадий развития. Благодаря постоянному воздействию культурно-исторических, этнических и социально-экономических факторов, возрастные особенности не

проявляются в «чистом виде» и не имеют абсолютного и неизменного характера, испытывая влияние со стороны этих факторов. Более того, с возрастом ассоциируется определенное физическое, социальное и духовное развитие человека.

Число разработок периодизаций развития постоянно растет, так как нет возможности построить систему, основанную на одном абсолютно бесспорном критерии. Следовательно, каждая периодизация основана на выделении так называемых возрастных особенностей.

Под возрастными особенностями понимаются характерные для определенного периода жизни анатомо-физиологические, психические и духовные качества. Поскольку биологическое и духовное развитие человека тесно связано между собой, то соответствующие возрасту изменения наступают и в психической сфере. Социальное созревание личности происходит по другим тенденциям нежели, например, биологическое созревание. Становится возможным говорить о возрастной динамике духовного развития личности, что служит естественной основой для выделения последовательных этапов человеческого развития и составления возрастной периодизации.

Рассмотрим наиболее популярные периодизации личности и выделим в них границы зрелого возраста:

А) В классификации Дж. Биррена (Birren, 1964) выделяются восемь фаз жизненного развития человека:

Первая фаза – младенчество, охватывает период до 2 лет.

Вторая фаза – предшкольный возраст, от 2 до 5 лет.

Третья фаза – детство, 5-12 лет.

Четвертая фаза – юность, 12-17 лет.

Пятая фаза – ранняя взрослость, 17-25 лет.

Шестая фаза – зрелость, 25-50 лет.

Седьмая фаза – поздняя зрелость, 50-75 лет.

Восьмая фаза – старость, от 75 лет и далее.

Исходя из приведенных в ней возрастных периодов, особую значимость в нашем исследовании имеют шестая и седьмая фазы (период зрелости и поздней зрелости соответственно). Границы возраста зрелой личности составляют, по мнению Дж. Биррена, интервал от 25 до 75 лет. Однако, пятая фаза названа у него «ранняя зрелость» и представляет возраст от 17 до 25 лет.

Б) В классификации Д. Бромлей (Bromley D., 1966) выделяются пять циклов развития: внутриутробный, детство, юность, зрелость, старость. Более того, каждый цикл подразделен на несколько стадий.

Цикл «детство» охватывает три стадии: младенчество (от рождения до 18 месяцев), дошкольное детство (от 18 месяцев до 5 лет), раннее школьное детство (от 5 лет до 11-13 лет).

Цикл «юность» подразделяется на две стадии: старшее школьное детство (от 11 до 15 лет), поздняя юность (от 15 лет до 21 года).

Цикл «зрелость» состоит из трех стадий: ранняя зрелость (от 21 года до 25 лет), средняя зрелость (от 25 до 40 лет), поздняя зрелость (от 40 до 55 лет).

В качестве особой переходной стадии выделяется предпенсионный возраст (от 55 до 65 лет). Цикл «старость» начинается от 65 лет и включает в себя также три стадии: отставка (от 65 лет), старый возраст (от 70 лет), третья стадия, обозначаемая как финиш, по существу включает в себя период старческих болезней и умирания.

В нашей работе мы придерживаемся точки зрения автора на разделение данного периода на три стадии. Каждый из них сопровождается определенными социальными и психологическими аспектами, формирующие развитие зрелого возраста.

В) Э. Эриксон представил классификацию, созданную в априори с разработками Зигмунд Фрейда, о чем свидетельствуют названия некоторых стадий психосоциального развития (например, орально-сенсорная стадия и т.п.). Всего Э. Эриксон выделяет 8 возрастных этапов и стадий психосоциального развития:

- от рождения до 1 года (младенчество, или орально-сенсорная стадия),
- от 1 года до 3 лет (раннее детство, или мышечно-анальная стадия),
- от 3 до 6 лет (возраст игры, или локомоторно-генитальная стадия),
- от 6 до 12 лет (школьный возраст, или латентная стадия),
- от 12 до 19 лет (подростковый и юношеский возраст),
- от 20 до 25 лет (ранняя зрелость),
- от 26 до 64 лет (средняя зрелость),
- от 65 лет (поздняя зрелость).

Согласно Э. Эриксону, зрелый возраст наступает у человека после юношеского (с 20 лет) и подразделяется на раннюю, среднюю и позднюю зрелость. Что касается З. Фрейда, он представлял этапы жизни человека через призму психосексуального развития. В трудах З. Фрейда встречается классическая психосексуальная классификация стадий жизни, а именно:

- оральная (0-18 месяцев),
- анальная (1,5 – 3 года),
- фаллическая (3-6 лет),
- латентная (6-12 лет),
- генитальная (пубертат).

Г) В распространенной современной международной классификации В. Квинна (2000) выделяются следующие возрастные этапы:

- младенческий возраст – от рождения до 3 лет,
- раннее детство – от 3 до 6 лет,
- детство – от 6 до 12 лет,
- подростковый (юношеский) возраст – от 12 до 18 лет,
- молодость – от 18 до 40 лет,
- зрелый возраст – от 40 до 65 лет,
- пожилой возраст – от 65 лет.

Изучаемый нами зрелый возраст личности представлен здесь интервалом в 40-65 лет. На наш взгляд, период молодости (18-40 лет) представлен слишком долгим, и не корректно отвечающим запросам личности в этом интервале своей

жизни как по целеполагающим моментам, так и по социальным аспектам самореализации.

Д) Г. Крайг (Craig G., 1996, 2000) приводит следующую периодизацию:

1. младенческий возраст – от рождения до 2 лет,
2. раннее детство – от 2 до 6 лет,
3. среднее детство – от 6 до 12 лет,
4. подростковый и юношеский возраст – от 12 до 19 лет,
5. ранняя зрелость – от 20 до 40 лет,
6. средняя зрелость – от 40 до 60 лет,
7. поздняя зрелость – от 60 лет и далее.

Проанализировав несколько периодизаций личности, можно сделать следующие выводы:

1) Две периодизации личности (Эриксона и Крэйга) подразделяют период зрелого возраста на ранний, средний и поздний, также Бромлей выделяет три похожих подтипа возраста людей, но называет их ранней, средней и поздней зрелостью;

2) Дж. Биррен выделяет два подтипа зрелости – сама зрелость и поздняя зрелость;

3) В. Квинн, современный автор разработки, отмечает в своей периодизации период зрелого возраста без подразделения его более детально.

Возрастные интервалы зрелого возраста, предлагаемые пятью авторами, приведем в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнение периода зрелого возраста личности в существующих периодизациях

Основные критерии сравнения	Автор, год создания возрастной периодизации				
	Дж. Биррен, 1964	Д. Бромлей, 1966	Э. Эриксон, 1968	Д. Крайг, 1996	В. Квинн, 2000
Возрастные рамки зрелой личности	25-75 лет	21-55 лет	20 лет – до конца жизни	20 лет – до конца жизни	40-65 лет
Деление стадии зрелой личности на	- зрелость (25-50 лет) - поздняя зрелость (50-	- ранняя зрелость (21-25 лет) - средняя	- ранняя зрелость (20-25 лет) - средняя	- ранняя зрелость (20-40 лет) - средняя	нет

подтипы	75 лет)	взрослость (25-40 лет) - поздняя взрослость (40-55 лет)	зрелость (26- 64 года) - поздняя зрелость (65 лет и старше)	зрелость (40- 60 года) - поздняя зрелость (60 лет и старше)	
---------	---------	---	--	--	--

Приведенные в таблице факты свидетельствуют о наличии расхождений во взглядах авторов рассматриваемых периодизаций возраста. Д. Бромлей, Э. Эриксон и Д. Крайг считают человека взрослой личностью, начиная примерно с одного возраста (20 и 21 год), в то время как другой создатель своей возрастной периодизации – В. Квинн – обозначает границу начала зрелого возраста с 40 лет. Возможно, это связано с их личным отношением к понятию зрелости, критериями отнесения к тому или иному периоду. Выводя среднестатистическое значение между рассматриваемыми четырьмя периодизациями личности, можем смело утверждать, что все авторы считают зрелым возраст от 40 до 55 лет, и трое из авторов определяют этот диапазон гораздо шире – зрелый возраст они определяют в диапазоне от 21 до 55 лет.

На каждом этапе развития объективно существуют этапы биологического созревания организма, его нервной системы и органов. Мы должны понимать, что организм постоянно развивается, новые технологии делают жизнь кому-то удобнее, кому-то сложнее. Люди по-разному усваивают социальный опыт, знания, навыки и умения на разных этапах своей жизни. Конечно, возможности человека в связи с ускорением темпов социального развития, широким доступом к разнообразным информационным источникам немного возрастают, но далеко не беспредельно. Возраст может детерминировать развитие, по меньшей мере, задавать определенные критерии психологическому развитию личности.

В рассуждениях авторов о различных этапах развития человека нет четкого определения хронологических рамок периода зрелости. Так, французский психолог Ж. Годфруа считает, что зрелость можно условно

разделить на три стадии: стадия ранней зрелости, непосредственно зрелого возраста и завершающего периода зрелости. Рассмотрим каждую подробнее.

Стадия ранней зрелости охватывает период с 20 до 40 лет и соответствует вступлению человека в интенсивную личную жизнь и профессиональную деятельность. Стадия непосредственно зрелого возраста продолжается с 40 до 60 лет и характеризуется стабильностью и продуктивностью, особенно в профессиональном и социальном отношении.

Последняя из них - стадия завершающего периода зрелости - начинается с 60-65 лет и чаще всего сопровождается отходом от активной жизни.

В отечественной школе психологии (Н.А. Рыбников, Эльконин Б.Д.) и некоторые ученые из других стран (Д. Бромлей, Г. Шихи) «период от 20 до 30 лет относят к понятию молодость, а непосредственно зрелостью называют период от 30 до 60 лет» [8, 102].

Говоря об определении зрелости с точки зрения социальной и юридической, этот период характеризуется «способностью соблюдать нормы и правила социальной жизни, занимать определенные статусные позиции, демонстрировать уровень своих социальных достижений, нести ответственность за собственные решения и поступки» [8, 121].

Рассматривая же период зрелости в психологическом плане, надо учитывать осознание человеком своего возраста, умения адекватно сопоставлять свою личность с определенной возрастной категорией, учитывать возможности своего влияния на окружающую действительность, изменения и преобразования ее.

С философской точки зрения, существует фундаментальное явление осознания себя как в смысле собственного мироощущения, так и в отношении к пониманию собственно течения жизни, смысла существования.

По мнению Э. Эриксона, человек на протяжении жизни переживает «восемь психологических кризисов, специфических для каждого возраста, благоприятный или неблагоприятный исход которых определяют возможность

последующего расцвета личности. Особенно важны три последних кризиса, переживаемые уже в зрелом возрасте [12].

Данный кризис – кризис зрелого возраста – является шестым по счету из восьми. Он свойственен молодым взрослым людям. Возникает он по той причине, что взрослому человеку приходится искать близость с любимым человеком, вместе с которым ему предстоит совершать цикл «работа- рождение детей – отдых», чтобы обеспечить своим детям надлежащее развитие, а себе гармоничную интимную жизнь. Отсутствие подобного опыта приводит к изоляции человека и его замыканию на самом себе. Хронологические рамки этого кризиса охватываются приблизительно 30- летним возрастом.

Седьмой кризис возникает приблизительно в сорокалетнем возрасте. В этом периоде жизни человеку свойственен интерес к следующему поколению и его воспитанию. Этот период жизни характеризуется высокой продуктивностью и созидательностью во многих сферах и областях. Этот период подразделяется на четыре подкризиса.

Первым подкризисом считается развитие у человека уважения к мудрости, приходящее на смену физической храбрости. Во-вторых, важно, чтобы сексуализация социальных отношений уступила место их социализации. В-третьих, необходимо противиться аффективному обеднению, связанному со смертью близких людей или обособлению детей, и сохранять эмоциональную гибкость. В качестве последнего подкризиса считается умение сохранить душевную гибкость и вести поиск новых форм поведения, вместо приверженности старым привычкам.

Восьмой кризис проходит во время старения (60-65 лет). На этом этапе подводится итог предшествующего жизненного пути, анализ достигнутого и не достигнутого в жизни. Приходит осознание жизни как единого целого.

Человек постоянно развивается, его идеи могут модифицироваться, ситуации могут говорить ему о необходимости изменения текущего положения, но все-таки человек сам во многом выбирает свой путь. Наличие автономности

в данных случаях способствуют эффективному прохождению подобных кризисов.

Основатель школы гештальт-терапии, Ф. Перлз, определяет зрелость как «психическое здоровье», и главной задачей этого возраста он считает «умение перейти от опоры на среду и от регулирования средой к опоре на себя и на саморегуляцию». При возникновении сложных ситуаций индивид должен самоорганизовать свою деятельность таким образом, чтобы не полагаться на поддержку извне, а мобилизовать все свои силы для самостоятельного преодоления трудностей. Пребывая в состоянии душевного равновесия, человек будет точно осознавать, какие меры ему необходимо предпринять и более эффективно справиться со сложным этапом жизни.

Если же встречается обратный пример, когда индивид не достиг зрелости, то он, скорее всего, предпримет попытку манипулировать своим окружением. Зрелость приходит к человеку тогда, когда он правильно мобилизует все свои ресурсы для преодоления чувства фрустрации, возникающего из-за отсутствия поддержки со стороны окружающих. Зрелость заключается также в умении идти на риск, найти выход из сложной ситуации.

Зрелость схожа со смелостью, так как в обоих явлениях человек готов рисковать ради достижения намеченной цели. Однако, это только одна очевидная грань. Сам анализ деятельности личности в зрелом возрасте достаточно сложен. Каждый шаг не только ставит перед индивидом новые задачи и цели, а переход на новую ступень развития заставляет находить новые подходы и действовать более мудро, осознанно и эффективно.

При прохождении рубежа в 30 лет в среднем каждый человек уже серьезнее задумывается о своем будущем, планах на жизнь, стремлениях и целях. Встает вопрос профессионального самоопределения. Создаются семьи, происходит окончательный «отрыв от родительских корней». Соответственно, индивиду приходится проявлять независимость и самостоятельность в силу возраста и сложившихся в его жизни обстоятельств. Возраст между тридцатью пятью и сорока пятью годами считают периодом опасностей и больших

возможностей. Связано это с тем, что по многим причинам приходится отказываться от привязанности к родителям, близким друзьям или даже детям. На этом этапе люди разрывают те связи (особенно с родителями), которые они поддерживали годами, и на которые ориентировалось их собственное я. Речь не идет о полном разрыве связей, смысл состоит в переоценке ценностей. Постепенно привязанность к родителям становится все меньше или утрачивается.

В возрасте около пятидесяти лет человек уже морально готов принять вступление в средний и старший возраст и наслаждаться многими его преимуществами. Происходит некая смена интересов и приоритетов, осознание аспектов духовности и бытия, принятие неизменности дальнейшего взросления.

Для исследования уровня субъектной регуляции в данной работе проводятся различные методики показателей психологического состояния людей зрелого возраста. Полученные данные позволят сделать выводы относительно развитости автономности либо зависимости личности и влияния уровня субъектной регуляции деятельности на формирование субъектного благополучия.

Выводы по главе 1

В результате изучения литературы, посвященной проблеме субъективного благополучия, мы пришли к следующим выводам:

1) Понятие «субъективное благополучие» понимается как совокупность положительных и отрицательных эмоций и состояний, связанных с повседневным опытом. На формирование субъективного благополучия определенное влияние оказывают социальное окружение, самооценка здоровья, степень удовлетворенности повседневной деятельностью.

2) Близкими по значению к понятию «субъективного благополучия» являются понятия «удовлетворенность жизнью», «счастье». Рассматриваются духовное, материальное, социальное, физическое, психологическое и субъективные виды благополучия и их особенности. Ставится идея о взаимовлиянии видов благополучия друг на друга.

3) Многие исследователи солидарны в том, что в субъективном благополучии выделяются когнитивный и эмоциональный компоненты.

4) Феномен субъективного благополучия связан в большей степени с субъективным отношением личности к возможности их удовлетворения, событиям жизни и самому себе. Субъективное благополучие сопутствует успешной деятельности человека, достижению положительных результатов в разных сферах, гармоничному развитию личности.

5) Экспериментальное измерение уровня субъективного благополучия позволяет определить степень удовлетворения человека своей жизнью в целом, однако следует принимать во внимание, что результаты исследований не являются абсолютными. Благодаря им можно отнести человека к тому или иному типу личности.

6) Факторы социокультурного окружения влияют на развитие личности в любом возрасте. Выбранный нами зрелый возраст интересен по той причине, что этот период характеризуется способностью соблюдать нормы и правила социальной жизни, занимать определенные статусные позиции,

демонстрировать уровень своих социальных достижений, нести ответственность за собственные решения и поступки, создавать семью и продолжать потомство либо принять решение об изоляции и одиночестве.

Личность в зрелом возрасте в достаточной мере испытывает осознание себя и в смысле собственного мироощущения, и в отношении к пониманию собственно течения жизни, смысла существования. Возникает вопрос о достижении субъективного благополучия, позволяющего чувствовать человеку себя комфортно, спокойно, в гармонии с собой. Наличие автономности позволяет ему решать кризисы зрелого возраста эффективно и правильно, самостоятельно справляться с трудными ситуациями, не прибегая к манипулированию другими людьми.

Глава 2 Изучение формирования автономности личности в контексте субъектной регуляции

2.1 Шкала психологического благополучия К. Рифф: описание методики и теоретические основы

К. Рифф стала основоположником подхода, изучающего психологическое благополучие личности. Данный подход является экзистенциальным. Автор смогла обобщить и выделить шесть основных компонентов психологического благополучия: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост.

По ее мнению, «человек с выраженной высокой автономией способен быть независимым, он не боится противопоставить своё мнение мнению большинства, может позволить себе нестандартное мышление и поведение, оценивает себя исходя из собственных предпочтений. И напротив, отсутствие достаточного уровня автономии ведёт к конформизму, излишней зависимости от мнения окружающих» [37, 720].

Личностный рост предусматривает стремление развиваться, учиться и воспринимать новое, а так же наличие ощущения собственного прогресса. При отсутствии либо невозможности личностного роста у человека высока вероятность возникновения чувства скуки, стагнации, отсутствия веры в свои способности к переменам. Проблема может перерасти в замыкание личности и потерю социальной жизни. Тем самым сделаем вывод, что личностный рост надо контролировать, ставить новые цели, постоянно двигаться вперед невзирая на сложности.

Под позитивными отношениями с окружающими подразумеваются умение сопереживать, способность быть открытым для общения, а также наличие навыков, помогающих устанавливать и поддерживать контакты с другими людьми, кроме этого, данная характеристика включает в себя желание быть гибким во взаимодействии с окружающими, умение прийти к

компромиссу. Отсутствие этого качества свидетельствует об одиночестве, неспособности устанавливать и поддерживать доверительные отношения, нежелании искать компромиссы, замкнутости.

Благодаря жизненным целям у человека возникает чувство осмысленности существования, ценности прошлого, событий настоящего и возможностей и планов на будущее. Отсутствие целей в жизни приводит к растущему чувству бессмысленности, апатии.

Самопринятие отражает позитивную самооценку себя и своей жизни в целом, осознание и принятие не только своих положительных качеств, но и своих недостатков. Противоположность самопринятия – чувство неудовлетворённости собой, характеризующееся неприятием определённых качеств своей личности, неудовлетворённости своим прошлым.

К. Рифф отмечает, что выделенные компоненты психологического благополучия соотносятся с различными структурными элементами теорий, в которых так или иначе речь идет о позитивном функционировании личности [38]. Автор методики рассматривает «самопринятие» как компонент психологического благополучия, и солидарное мнение относительно «самопринятия» и «самоуважения» разделяют с ней А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт и М. Яхода. В этом базовом компоненте благополучия также находит свое отражение признание человеком своих достоинств и недостатков, что может быть условно соотнесено с концепцией индивидуации К. Г. Юнга. По мнению Э. Риксона «самопринятие» интегрирует главным образом с позитивной оценкой человеком своего прошлого.

В подтверждении многогранности природы принятия человеком самого себя можно вспомнить теорию самодетерминации Р. Райана и Э. Диси, которые сформулировали идею о взаимосвязи личностного благополучия с основными психологическими потребностями (подразумеваются потребность в автономии, компетентность и связь с другими людьми). Авторы считали, что автономия личности есть восприятие поведения как соответствующего ее внутренним ценностям и желаниям. Также фундаментальными составляющими автономии

они называли поддержку и отсутствие контроля со стороны других людей.

Человеку особенно свойственна потребность в компетентности в периоде взросления. Появляется стремление овладеть своим окружением и проводить в нем эффективную деятельность, результирующуюся в непосредственном развитии личности и положительной обратной связи.

Итак, благодаря шестикомпонентной теории психологического благополучия К. Рифф, можно увидеть актуализацию субъективной оценки человеком себя и собственной жизни в корреляции с аспектами позитивного функционирования личности. Также можно предположить, что каждый из шести компонентов данной шкалы в отдельности является сам по себе аспектом позитивного функционирования личности. Более того, субъективная природа каждого аспекта позитивного функционирования определяет уникальную структуру и интегральный показатель его психологического благополучия.

Опросник выпускается в нескольких вариантах, но самый популярный из них содержит 84 пункта, по 14 утверждений на каждую шкалу. Именно эта версия опросника послужила базой экспериментального подсчета уровня субъективного благополучия и автономии личности.

Во-первых, с помощью методики К. Рифф становится возможным измерить анализируемые качества личности (субъективное благополучие и автономность) по одноименным шкалам отдельно, и далее на основании метода подсчета корреляции сделать вывод об их взаимосвязи либо ее отсутствии. Во-вторых, при необходимости более детальных измерений сопутствующих качеств психологического благополучия (какими, например, можно назвать целеполагание, самовосприятие и др.), методика дает большие возможности их подсчета и сравнения взаимосвязи между ними, позволяет исследовать личность разносторонне.

Версия методики К. Рифф с 84 вопросами используется в проведении практического исследования по данной теме. Испытуемому выдается бланк со списком утверждений. Каждое высказывание оценивается респондентом с позиции его согласия или несогласия по 6-бальной шкале. Утверждения

подсчитываются в прямом и обратном порядке. Полный текст опросника и нормы подсчета баллов по шкалам даны в Приложении А.

В инструкции описывается порядок выполнения теста. Рекомендуется уделить тесту должное количество времени, не спеша обдумывать высказывание. В итоге нужно согласиться либо не согласиться с каждым из предложенных утверждений. Использование прямых и обратных утверждений призвано нивелировать негативные эффекты, возникающие при недостаточной искренности испытуемых при заполнении теста.

При подсчете результатов по порядку суммируются баллы за каждый ответ и результат заносится в соответствующую шкалу, нужную для конкретного исследования. Сама по себе шкала психологического благополучия достаточно подробно исследует личность с разных сторон. Так как наша работа посвящена уровню субъективного благополучия и автономности личности, то подсчет баллов будет производиться по этим шкалам. Так как, к примеру, шкала «Управление средой» или «Позитивные отношения с окружающими» может дать только дополнительную информацию о личности. В качестве дополнительной шкалы можно посчитать, насколько у личности выражена шкала «Цели в жизни». Целеполагание также способно характеризовать полноценную самостоятельную личность со своими амбициями и целями.

Методика прошла стандартные психометрические процедуры проверки надежности и валидности [22, 311], кроме того, помимо процедуры ретестирования, была исследована внутренняя согласованность для каждой шкалы, при этом значение альфа-коэффициента колебалось от 0,83 до 0,91.

Масштабные исследования, проведенные в США, доказали, что психологическому благополучию свойственна возрастная тенденция: с возрастом происходит повышение оценок по таким характеристикам психологического благополучия, как «Автономия» и «Управление средой».

2.2 Критериальная валидность и измерение уровня субъективного благополучия и автономности личности

Под критериальной валидностью понимается «комплекс характеристик, включающий валидность текущую и прогностическую методики и отражающий соответствие диагноза и прогноза определенному кругу критериев измеряемого явления» [40].

Говоря о валидации, подразумевается процесс определения формальной и логической правильности некоторого суждения, высказывания или заключения. В данной работе валидации подвергается правильность измерения автономии и личности и субъективного благополучия. В качестве критериев применяются полученные по тестам и методикам результаты ответов людей. Более того, рекомендуется определить критериальную валидность на основании сопоставления результатов теста с «экспертными оценками хорошо знающих обследуемого лиц, с результатами наблюдения за проявлением этой особенности в его поведении, с объективными сведениями о круге общения» [33, 33].

Критериальная валидность представляет собой не только комплекс связей с текущим состоянием изучаемого явления, но и прогноз о его состоянии в будущем. Соответственно различают текущую и прогностическую валидности.

Для нашей работы была проведена текущая критериальная валидность подсчета измерений автономии личности зрелого возраста и субъективного благополучия. Это было сделано с целью выявить текущие критерии данных явлений и сделать вывод относительно настоящего состояния и результатов. При необходимости подобных исследований в динамике можно рассмотреть также подсчет прогностической валидности.

Под валидностью психологического измерения свойств субъекта понимается мера соответствия тестовых оценок представлениям о сущности свойств их роли в той или иной деятельности человека. В теории психометрии определяют типы и виды валидности (рис. 1).



Рисунок 1 – Структура валидности

Существуют два типа валидности – внешняя и внутренняя. Каждый тип валидности подразделяется на виды (рис. 1). Процесс приведения соответствия психологических оценок показателям реального проявления качества или свойства называется процессом валидизации.

Внешняя валидность представляет собой меру возможности распространения результатов тестирования на исследуемую группу людей. Таким образом, полученные экспериментальные данные распространяются на всю группу, а при необходимости экспериментальной выборки проводится исследование по основным параметрам или свойствам.

Внешняя валидизация осуществляется путем отработки репрезентативности экспериментальной выборки в ходе психологической диагностики и перекрестной валидизации данных. Перекрестная валидизация определяет валидность теста на выборке.

В случае необходимости рассматривают репрезентативность выборки – ее качественные и количественные характеристики сопоставляются с характеристиками исследуемой популяции для определения их однородности.

К качественным характеристикам относят социально-демографические, видовые, интеллектуальные (образовательные), профессиональные и другие

характеристики популяции (группы), которые являются предметом исследования или существенно влияют на него.

Количественная характеристика экспериментальной группы представляет собой ее минимальную численность, сохраняющую свойства генеральной совокупности.

Очевидная валидность демонстрирует объективность и универсальность ценности. Считается, что представление о тесте, его результативности и прогностической ценности возникнет у испытуемого и у другого лица, совершенно не располагающего специальными сведениями о характере использования и целях методики.

Критериальная валидность представляет собой комплекс характеристик, включающий текущую и прогностическую валидность методики. Кроме этого, данный комплекс способен отразить соответствие диагноза и прогноза определенному кругу критериев развития измеряемого свойства.

Для измерения уровня психологического благополучия, как было рассмотрено выше, нами была использована Шкала психологического благополучия К. Рифф. Данная шкала достаточно подробно изучает показатели позитивных отношений, автономии, управления средой, личностного роста, цели в жизни, самопринятия и психологического благополучия. Однако в рамках нашего исследования рационально измерить только шкалы уровня субъективного благополучия и автономии личности. Дополнительно подсчет баллов проведен также по шкале «Цели в жизни», о чем будет сказано далее.

Респонденты ответили на все 84 вопроса методики, подсчет баллов осуществлялся только по трем параметрам, указанным выше.

Далее испытуемые ответили на задания опросника межличностной зависимости (автор Р. Гиршфильд, 1977 г.). Опросник был использован в индивидуальной форме диагностики. В нем приведено 48 утверждений, сгруппированных по трем шкалам:

- 1) эмоциональная опора на других;
- 2) неуверенность в себе;

3) стремление к автономии.

Итоговое значение зависимости (3) подсчитывается путем суммирования полученных баллов по первым двум шкалам и вычитания из данной суммы баллов, полученных по третьей шкале: $3 = ЭО + Н - А$.

Также нами была использована методика на определение уровня автономии по Прыгину. Она содержит в себе 18 утверждений, позволяющих определить, является ли личность автономной, зависимой или относящейся к смешанному типу.

2.3 Понятие автономности в контексте субъектной регуляции деятельности

Субъектная регуляция деятельности наиболее ярко проявляется в автономности, или эффективной самостоятельности. В системе субъектной регуляции отображаются наиболее существенные структурные характеристики личности, определяющие ее целостность, благодаря чему субъектная регуляция приобретает индивидуально характерную окраску.

Проблема психической саморегуляции является одной из самых значимых при психологическом исследовании жизнедеятельности человека. Данный постулат обоснован наличием трудностей и кризисных ситуаций в жизни каждого человека и необходимостью их преодоления на различных этапах жизнедеятельности личности. Насколько много типов личности, настолько разнообразны стратегии саморегулирования их собственного поведения и деятельности.

Субъектная регуляция – «это целостная, замкнутая по структуре, информационно открытая система, в которой степень сформированности ее отдельных компонентов, их содержательное наполнение и отношения между ними, отражая уникальность личности, приводит к согласованию ее активности с требованиями деятельности, и тем самым, к достижению цели, принятой субъектом» [30, 128].

Итак, одним из основополагающих проявлений субъектности человека является его произвольная осознанная активность, обеспечивающая достижение принимаемых человеком целей. Это подтверждает эффективность измерения выраженности целеполагания у группы наших респондентов. Понятие "субъект" ассоциируется с активным, деятельностным началом человека, призванным реализовать его реальные отношения с действительностью.

Именно поэтому в контексте общего аспекта субъективного развития и существования человека одно из центральных базовых мест занимает проблема

закономерностей осознанной регуляции человеком своей произвольной целенаправленной активности.

Одной из теорий, позволяющей раскрыть личностно - типические особенности саморегуляции поведения и деятельности, является концепция осознанной психической регуляции произвольной деятельности, теоретические основы которой были разработаны О.А. Конопкиным [16, 38]. По его мнению, осознанная саморегуляция представляется «системно-организованным процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности» [16, 39]. Благодаря саморегуляции, утверждает автор теории, реализуется достижение принимаемых человеком целей.

При взаимодействии с окружающим миром человек постоянно сталкивается с ситуацией выбора различных способов реализации своей активности. Данный выбор обусловлен различными целями, которые устанавливает себе каждый человек, а также рядом сопутствующих факторов - индивидуальных особенностей личности, характером взаимодействующих с ним людей и условий окружающей его действительности. В ситуации выбора средства регуляции позволяют снять состояние неопределенности. Говоря в данном аспекте о психической регуляции, под средствами саморегуляции понимается то, что «человек самостоятельно исследует ситуацию, программирует свою активность и контролирует и корректирует результаты» [29, 270].

Теория осознанной психической саморегуляции отражает общие, универсальные закономерности, реализующиеся независимо от индивидуальных различий, личностных, мотивационных и других свойств. Так как формирование контура психической саморегуляции деятельности происходит в процессе онтогенеза личности, то формирование индивидуальных особенностей психической саморегуляции также будет зависеть от возникающих психологических и психофизиологических свойств личности в той социальной среде, где происходит её развитие.

Г.С. Прыгин считает, что «данные индивидуальные особенности должны быть связаны с определёнными комплексами личностных качеств, достаточно ярко проявляющимися в процессе осуществления деятельности» [18, 6]. Также Прыгин утверждал о сложности феномена «автономность» личности, обусловленной разнообразием теоретических разработок по автономности и множеством практических следствий. Автор имеет ввиду разнообразные теории личности, психических процессов и т.п.

В своих исследованиях Г.С. Прыгин предлагает его уникальный личностно-регуляторный подход. Как и Л.М. Веккер, Прыгин солидарен в характере тесной взаимосвязи «автономности» с психологией личности.

2.4 Личностно-типологические особенности субъектной регуляции личности по Г.С. Прыгину

Рассмотрим основные идеи концепции типологических особенностей саморегуляции Г.С. Прыгина:

1. В основе проявления личностно-типологических особенностей субъектной регуляции деятельности, лежат, с одной стороны, определенные типологические структурно-функциональные особенности системы субъектной регуляции, а с другой стороны, уровень сформированности симптомокомплекса качеств личности, как субъекта деятельности.

2. Уровень сформированности симптомокомплекса качеств личности может выступать основой для типологизации активности личности по признаку «эффективной самостоятельности» в осуществлении ими деятельности. Лица, обладающие сформированным симптомокомплексом качеств личности, позволяющим при выполнении деятельности опираться на собственные знания, суждения, личные качества, могут быть названы «автономными» субъекты. Полярная группа субъектов со слабым симптомокомплексом качеств личности характеризуется как «зависимые» в осуществлении деятельности.

Прыгин Г.С. выделяет набор качеств характерных для субъекта с «автономным» типом деятельности:

- умеет и предпочитает работать самостоятельно, не требуя контроля со стороны;
- собран и настойчив в достижении поставленных целей;
- обладает адекватной самооценкой;
- при выполнении работы активен, энергичен;
- проявляет вдумчивость и вместе с тем решительность в преодолении возникающих перед ним проблем;
- уверен в себе и результатах выполненной им работы;
- умеет заставить себя сосредоточиться на выполнении задания;
- обладает чувством ответственности,

- умеет планировать свой рабочий день;
- в случае необходимости легко переключается с одной работы на выполнение другой;
- всегда доводит порученную работу до конца;
- обладает развитым чувством самоконтроля;
- может критически оценивать свой успех (или неудачу) в деятельности, правильно проанализировать их причины;
- умеет управлять своим вниманием;
- обладает высокой работоспособностью [18].

Касательно «зависимой» группы все критерии выступают полной противоположностью сказанным выше аспектам (то есть не умеет управлять своим вниманием, не доводит порученную работу до конца и т.д.)

3. Выделяются три типологические группы субъектов: «автономные», «зависимые» и «смешанные», отличающиеся разной степенью сформированности симптомокомплекса качеств личности, как субъекта деятельности и разной степенью сформированности системы субъектной регуляции [18, 21].

4. Каждому из указанных выше стилей деятельности (автономный, зависимый и смешанный) свойственен симптомокомплекс «деятельных» качеств субъекта, а также «определённая функциональная сформированность контура осознанной саморегуляции» [18, 23].

Необходимо также отметить, что именно в понятии "автономность" реализуется единство и взаимосвязь внешних и внутренних факторов, детерминирующих регуляторные процессы. Это единство, формируясь в онтогенезе личности, и определяет те индивидуально - типологические особенности, которые опосредствуют процессы осознанной психической саморегуляции [18, 28].

Прыгин Г.С. выделил различия в функционировании контура саморегуляции у «автономных» и «зависимых» испытуемых: «субъективная модель значимой деятельности», «принятая субъектом программа

исполнительных действий», «критерии успешности выполнения деятельности», «информация о достигаемых результатах» - у испытуемых с автономным типом регуляции значительно выше, чем у испытуемых с зависимым типом регуляции и основан, главным образом, на «внутренней стимуляции», на учёте внутренних субъективных факторов. Субъект, стремится любыми средствами добиться удовлетворения своих потребностей вопреки действующим объективным условиям.

Другой, полярный, тип личностной регуляции в основном опирается на «внешнюю стимуляцию», на внешние условия и требования. Личность с таким типом регуляции оказывается полностью зависимой от внешних обстоятельств, подстраиваясь под окружение [26, 47].

Выводы по главе 2

В основе разнообразных индивидуальных различий осуществления деятельности лежат те или иные особенности функционирования контура осознанной саморегуляции.

Указанные устойчивые различия могут быть основой для типологизации людей по признаку «эффективной самостоятельности» в осуществлении им деятельности: лица, обладающие необходимыми умениями самоорганизации деятельности и которые при выполнении её опираются, главным образом, на собственные знания, суждения, личные качества, выделяются как типологическая группа «автономные».

В данной работе валидации подвергается правильность измерения автономии личности и субъективного благополучия. В качестве критериев применяются полученные по тестам и методикам результаты ответов людей.

Для нашей работы была проведена текущая критериальная валидность подсчета измерений автономии личности в зрелом возрасте и ее субъективного благополучия. Это было сделано с целью выявить текущие критерии данных явлений и сделать дальнейший вывод относительно их взаимосвязи друг с другом.

Автономия человека была протестирована с применением Шкалы психологического благополучия К. Рифф. Модель К. Риффа касается результатов и условий переживания благополучия, его показателей и составляющих.

Опросник межличностной зависимости, созданный Р. Гиршфильдом, позволяет диагностировать межличностную зависимость.

Методика на определение уровня автономии по Прыгину позволяет определить, является ли личность автономной, зависимой или относящейся к смешанному типу.

Глава 3 Экспериментальное выявление уровня субъективного благополучия и степени автономности личности в зрелом возрасте

Экспериментальное исследование уровня субъективного благополучия и степени автономности личности было проведено на 24 людях в возрасте 50-55 лет. Группа испытуемых прошла тестирование по шкале психологического благополучия К. Рифф. Их ответы представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты прохождения методики по шкале психологического благополучия К. Рифф

№ п/ п	Подсчет баллов по шкалам					
	Автономия		Цели в жизни		Психологическое благополучие	
	факт	% к абсолютному значению	факт	% к абсолютному значению	факт	% к абсолютному значению
1	59	70,23%	66	78,57%	379	75,19%
2	62	73,8%	61	72,62%	381	75,59%
3	43	51,19%	45	53,57 %	325	64,48%
4	56	66,66 %	60	71,42%	354	70,23%
5	64	76,19%	63	75%	399	79,16%
6	49	58,33%	50	59,52%	340	67,46%
7	55	65,47%	62	73,8%	379	75,19%
8	59	70,23%	61	72,62%	368	73,01%
9	61	72,62%	59	70, 23%	370	73,41%
10	56	66,66%	52	61,9%	351	69,64%
11	63	75%	65	77,38%	396	78,37%
12	44	52,38%	42	50%	320	63,49%
13	65	77,38%	61	72,62%	392	77,77%
14	59	70,23%	59	70,23%	400	79,36%
15	62	73,8%	61	72,62%	388	76,98%
16	52	61,9%	49	58,33%	346	68,65%
17	66	78,57%	59	70,23%	381	75,59%
18	56	66,66%	52	61,9%	350	69,44%
19	43	51,19%	44	52,38%	321	63,69%
20	50	59,52%	44	52,38%	340	67,46%
21	51	60,71%	53	63,09%	346	68,65%
22	66	78,57%	69	82,14%	391	77,58%
23	70	83,33%	72	85,71%	418	82,93%
24	64	76,19%	62	73,8%	381	75,59%

Данные проведенного исследования показывают, что испытуемые соотнесены по следующим группам:

- 1) С высокой степенью выраженности автономии, постановки цели и психологического благополучия – выделены зеленым (их итоговые показатели составляют 70 % и более от абсолютного показателя по данным критериям);
- 2) Со средней степенью выраженности автономии, постановки цели и психологического благополучия – выделены желтым (их итоговые показатели составляют от 58,33-69,64 % от абсолютного показателя по данным критериям);
- 3) С низкой степенью выраженности автономии, постановки цели и психологического благополучия – выделены красным (их итоговые показатели составляют 50-64,48 % от абсолютного показателя по данным критериям).

Для определения категории выраженности исследуемых качеств личности были проанализированы общие баллы, полученные по трем шкалам: Автономия, Цели в жизни и Психологическое благополучие. Выборка по шкале Цели в жизни была добавлена дополнительно в качестве сопутствующего автономии и психологическому благополучию, потому что, на наш взгляд, самостоятельность человека наблюдается как раз в принятии решений, которые не могут быть осуществлены без следования конкретным целям. Было решено определить степень целеполагания наряду с оцениванием основных критериев – автономности и субъектного благополучия.

В результате анализа результатов испытуемых получаем следующие итоги:

1. Показатели трех людей маркируются красным цветом, что указывает на низкий уровень автономии, постановки цели и психологического благополучия;
2. показатели шести людей промаркированы в таблице 2 желтым цветом, что говорит среднем уровне выраженности автономии, постановки цели и психологического благополучия;

3. большинство участников эксперимента (15 человек) показали уровень выраженности автономии, постановки цели и психологического благополучия выше среднего (более 70% от абсолютного значения).

Соответственно, некоторые проблемы с автономностью личности и субъективным благополучием оказались свойственны трем респондентам.

На основе полученных по шкале психологического благополучия К. Рифф результатов составим наглядные диаграммы (рис. 2, 3).

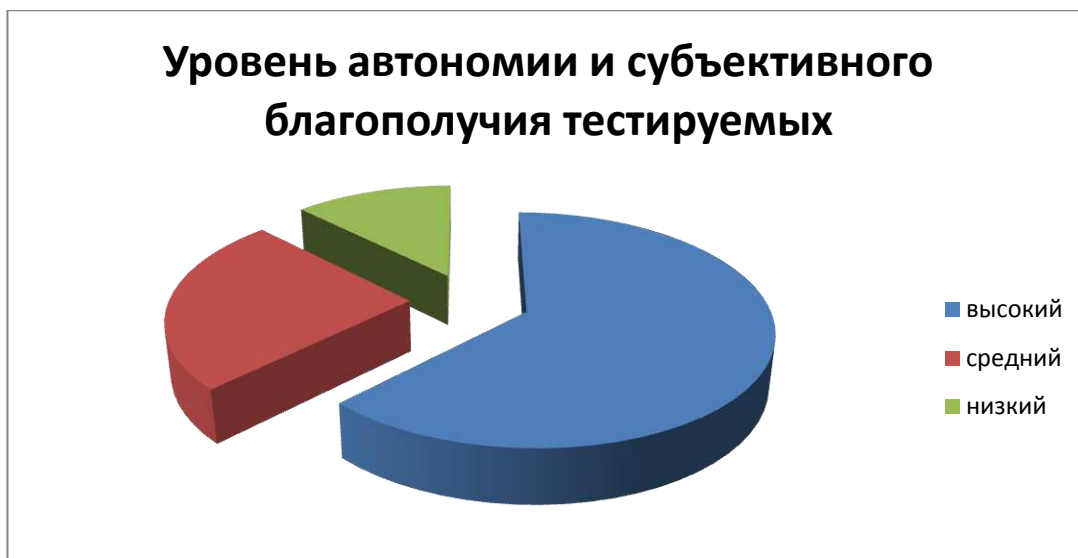


Рисунок 2 – Показатели уровня автономии и субъективного благополучия испытуемых (в %) по шкале К. Рифф

Как видно на рисунке 2, большая часть респондентов в зрелом возрасте (62,5 %) обладают высоким уровнем автономии и субъективного благополучия. Четверть опрошенных (25 % из всей группы) обладают средним уровнем автономии и субъективного благополучия, и наименьшая часть (12,5 %) представлена теми людьми, чьи показатели автономии и субъективного благополучия были ниже среднего уровня.

Для выявления взаимосвязи автономности личности с уровнем ее субъектного благополучия представим наглядно данные по всем 24 респондентам, где рядом с показателем автономности личности поместим данные по ее субъектному благополучию (рис. 3).

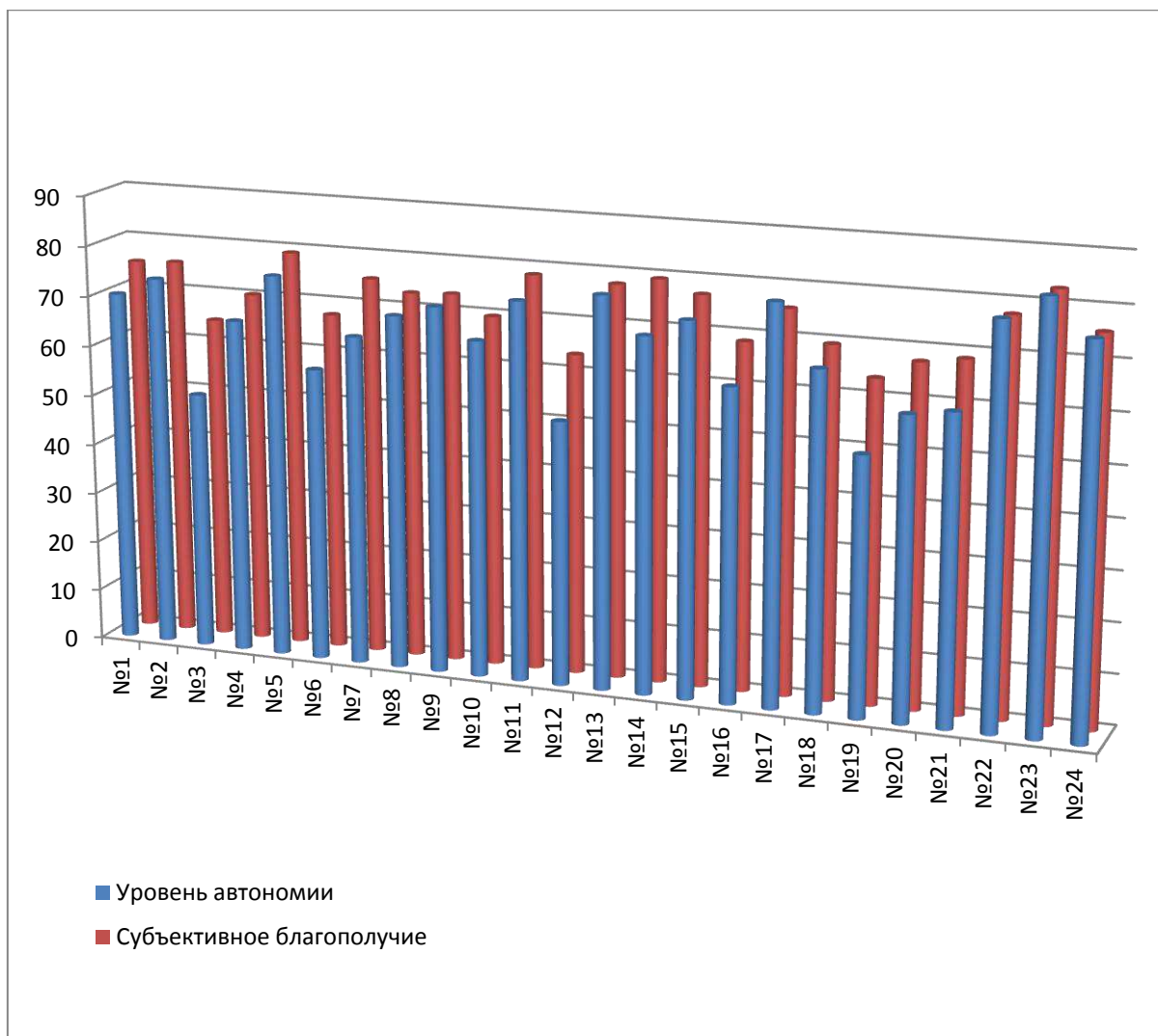


Рисунок 3 – Показатели автономности личности и уровня субъективного благополучия по шкале К. Рифф

Анализ диаграммы, представленной на рисунке 3, позволяет ответить на главный вопрос исследования – существует ли взаимосвязь между выраженностью автономии личности в зрелом возрасте и уровнем ее субъективного благополучия?

Итак, очевидно, что при наличии у респондентов высоко- или средне-развитой автономии личности, показатели уровня субъективного благополучия также характеризовались как высокие или средние, ни одного низкого не зафиксировано.

И напротив, те опрошенные, которые получили низкие показатели по шкале «Автономия» методики К. Рифф, также продемонстрировали низкий

уровень субъектного благополучия. Эти результаты могут говорить о положительной взаимосвязи данных двух критериев.

Далее этим же респондентам было предложено пройти еще одно тестирование – ответить на вопросы методики на определение уровня автономии по Г.С. Прыгину. На выданных бланках они отметили свои ответы, результате чего получились следующие итоги (см. Табл. 3):

Таблица 3 – Результаты прохождения методики на определение уровня автономии по Г.С. Прыгину

№ п/п	Автономный тип	Зависимый тип	Смешанный тип
1			+ (11 баллов)
2			+ (11 баллов)
3			+ (11 баллов)
4			+ (10 баллов)
5	+ (12 баллов)		
6		+ (7 баллов)	
7			+ (10 баллов)
8			+ (11 баллов)
9	+ (12 баллов)		
10		+ (6 баллов)	
11	+ (12 баллов)		
12		+ (8 баллов)	
13			+ (11 баллов)
14			+ (10 баллов)
15	+ (12 баллов)		
16		+ (6 баллов)	
17	+ (13 баллов)		
18		+ (5 баллов)	
19		+ (7 баллов)	
20		+ (8 баллов)	
21			+ (9 баллов)
22	+ (12 баллов)		
23	+ (14 баллов)		
24	+ (13 баллов)		
Итого	8	7	9

По итогам подсчета результатов методики Г. С. Прыгина удалось установить интересную особенность – количество автономных, зависимых и смешанного типа автономии личности почти поровну. С небольшим

лидированием преобладает число людей со смешанным типом автономии (9 человек), далее насчитывается 8 автономных личностей и 7 зависимых (рис.4).



Рисунок 4 – Показатели уровня автономии личности в зрелом возрасте по методике Г.С. Прыгина

Как видно по диаграмме на рисунке 4, соотношение всех трех типов личности почти одинаковое. Поэтому сложно сделать выводы о преобладании какого-либо из уровней автономии для статистики личности в зрелом возрасте. Смешанный тип содержит в себе черты автономного и зависимого типа, и определить уровень автономии помогут лишь дальнейшие исследования и анализ полученных данных.

Последним исследованием было прохождение опросника межличностной зависимости. Респонденты должны были ответить на 48 высказываний, поставив от 1 до 4 баллов напротив каждого аргумента. Благодаря подсчету баллов стало возможным определить данные респондентов по четырем шкалам: Эмоциональная опора на других, Неуверенность в себе, Стремление к автономии, Зависимость.

Также дополнительным аспектом в проведении подсчетов послужило отдельное подсчитывание баллов для шкалы по мужчинам и женщинам. В результате были получены следующие показатели (Табл. 4):

Таблица 4 – Результаты прохождения методики межличностной зависимости

№ п/п	Пол	Эмоциональная опора на других	Неуверенность в себе	Стремление к автономии	Зависимость
1	М	49 (высокий)	30 (средний)	29 (средний)	50 (средний)
2	Ж	39 (средний)	17 (низкий)	25 (средний)	31 (низкий)
3	М	47 (средний)	38 (высокий)	25 (низкий)	60 (высокий)
4	Ж	38 (средний)	20 (низкий)	23 (средний)	35 (низкий)
5	Ж	40 (средний)	20 (низкий)	40 (высокий)	20 (низкий)
6	М	53 (высокий)	38 (высокий)	35 (средний)	56 (высокий)
7	М	60 (высокий)	37 (средний)	48 (высокий)	49 (средний)
8	Ж	50 (средний)	16 (низкий)	34 (высокий)	32 (низкий)
9	М	45 (средний)	21 (низкий)	41 (высокий)	25 (средний)
10	Ж	46 (средний)	22 (низкий)	26 (средний)	42 (средний)
11	М	42 (средний)	19 (низкий)	42 (высокий)	19 (низкий)
12	М	46 (средний)	36 (средний)	22 (низкий)	60 (высокий)
13	Ж	52 (средний)	17 (низкий)	23 (средний)	46 (средний)
14	Ж	51 (средний)	20 (низкий)	22 (низкий)	49 (средний)
15	М	37 (средний)	23 (низкий)	41 (высокий)	19 (низкий)
16	Ж	54 (средний)	25 (средний)	23 (средний)	56 (средний)
17	Ж	40 (средний)	21 (низкий)	43 (высокий)	22 (низкий)
18	М	44 (средний)	24 (низкий)	36 (средний)	32 (средний)
19	М	49 (высокий)	35 (средний)	20 (низкий)	62 (высокий)
20	Ж	54 (средний)	25 (средний)	22 (низкий)	57 (средний)
21	Ж	56 (высокий)	38 (высокий)	24 (средний)	70 (высокий)
22	Ж	61 (высокий)	29 (средний)	26 (средний)	64 (высокий)
23	Ж	52 (средний)	24 (низкий)	29 (средний)	47 (средний)
24	Ж	50 (средний)	28 (средний)	31 (средний)	47 (средний)

В данной таблице представлены показатели по четырем шкалам, но исходя из темы и задач исследования за основные шкалы были приняты шкала «Стремление к автономии» и «Зависимость».

Итак, итоги проведенной методики межличностной зависимости позволили представить следующие результаты:

- 1) В экспериментах участвуют 10 мужчин и 14 женщин, и данная методика учитывает гендерные различия;
- 2) Большинство респондентов обладают средним уровнем выраженности межличностной зависимости (чьи показатели отмечены желтым цветом) – 7 человек из 24. Это означает, что у них средний уровень автономии и средняя зависимость;

3) 5 человек из 24 продемонстрировали высокие результаты: согласно результатам исследования, все они имеют высокий уровень автономии и низкую зависимость;

4) 3 человек из 24 получили низкие оценки параметров, что сигнализирует о необходимости повышения уровня субъективного благополучия.

Приведем итоговую таблицу данных по типу личности, полученных в ходе измерения показателей двух методик (см. Табл. 5).

Таблица 5 – Итоговые показатели уровня автономности и субъективного благополучия исследуемых людей в зрелом возрасте

№ п/п	Уровень автономии (по Рифф)	Уровень автономии (по Прыгину)	Уровень субъективного благополучия	Стремление к автономии	Зависимость
1	70,23%	смешанный	75,19%	29 (средний)	50 (средний)
2	73,8%	смешанный	75,59%	25 (средний)	31 (низкий)
3	51,19%	смешанный	64,48%	25 (низкий)	60 (высокий)
4	66,66%	смешанный	70,23%	23 (средний)	35 (низкий)
5	76,19%	автономный	79,16%	40 (высокий)	20 (низкий)
6	58,33%	зависимый	67,46%	35 (средний)	56 (высокий)
7	65,47%	смешанный	75,19%	48 (высокий)	49 (средний)
8	70,23%	смешанный	73,01%	34 (высокий)	32 (низкий)
9	72,62%	автономный	73,41%	41 (высокий)	25 (средний)
10	66,66%	зависимый	69,64%	26 (средний)	42 (средний)
11	75%	автономный	78,37%	42 (высокий)	19 (низкий)
12	52,38%	зависимый	63,49%	22 (низкий)	60 (высокий)
13	77,38%	смешанный	77,77%	23 (средний)	46 (средний)
14	70,23%	смешанный	79,36%	22 (низкий)	49 (средний)
15	73,8%	автономный	76,98%	41 (высокий)	19 (низкий)
16	61,9%	зависимый	68,65%	23 (средний)	56 (средний)
17	78,57%	автономный	75,59%	43 (высокий)	22 (низкий)
18	66,66%	зависимый	69,44%	36 (средний)	32 (средний)
19	51,19%	зависимый	63,69%	20 (низкий)	62 (высокий)
20	59,52%	зависимый	67,46%	22 (низкий)	57 (средний)
21	60,71%	смешанный	68,65%	24 (средний)	70 (высокий)
22	78,57%	автономный	77,58%	26 (средний)	64 (высокий)
23	83,33%	автономный	82,93%	29 (средний)	47 (средний)
24	76,19%	автономный	75,59%	31 (средний)	47 (средний)

Исходя из сводной таблицы, можно сделать вывод, что только 8 человек из 24 обладают высоким уровнем автономности и субъектного благополучия, и при этом являются автономными личностями. Уровень их зависимости – низкий, что еще раз подчеркивает правильность гипотезы, поставленной во вступлении. А именно: методика Г.С. Прыгина определяет их уровень автономии как «автономный», по методике К. Рифф испытуемые получают высокие показатели (выбранные нами условно как выше среднего), уровень субъективного благополучия у них также проявляется как высокий. Показатели стремления к автономии у них, как правило, средние или высокие, а уровень зависимости низкий, иногда средний.

Как видно из сводной таблицы, некоторые испытуемые получили уровни «смешанный» или «средний», где нет четко выраженного превалирования или нехватки уровня субъектного благополучия или автономности личности. Скорее всего, это может говорить о многогранности личности, о гибкости характера, так как человеку с такими результатами может быть легко в каких-то ситуациях проявить зависимость, невзирая на свое личное благополучие, а в других – проявить упорство, стремление к автономности, невзирая на мнение и влияние окружающих.

Показатели по двум людям выделены красным цветом в последней сводной таблице, так как у этих двух людей результаты по всем методикам утверждают, что уровень их автономности крайне низкий, показатели субъективного благополучия тоже не высоки, и в добавлении к этому их свойственна зависимость.

Далее был проведен подсчет корреляции между уровнем автономии и субъективным благополучием, полученные по методике К. Рифф. Результаты двух шкал были занесены в таблицу в Excel и подсчитан показатель корреляции по Пирсону с помощью специальной формулы (КОРРЕЛ (.A1:A24; B1:B24)). В результате показатель корреляции $r=0,92985$.

Найдем значения $r_{0,10}$, $r_{0,05}$ и $r_{0,01}$ в строке $n = 24$ таблицы r -критерия Пирсона: $r_{0,10} = 0,344$; $r_{0,05} = 0,404$; $r_{0,01} = 0,515$.

Статистический вывод. Так как $0,515 \leq 0,92985$, то принимается $H1$ ($r = 0,92985$; $p < 0,05$).

Содержательный вывод: выявлена статистически значимая высокая прямая связь показателей «Уровня субъективного благополучия» и «Автономности» у испытуемых. Большему значению уровня субъективного благополучия соответствует большому значению автономности.

Далее для расчета критерия Спирмена в Excel была сформирована таблица, в которой разместили таблицу выборок А и В, и дополнили ее столбцами: «rA», «rB», «rA – rB», «(rA – rB)²».

Объем выборки равен 24 ($n = 24$).

После проведения сортировки и ранжирования выборок А и В выявлено, что $0,70 \leq r \leq 0,92985 \leq 1$, что подтверждает сильную прямую корреляцию, а значит сильную положительную связь между данными качествами личности.

Благодаря проведению подобных тестирований на основе методик известных исследователей становится возможным собрать практический материал по вопросам формирования личности.

Необходимо подчеркнуть, что исследования проводились с целью получения как можно более точной картины уровня заданных характеристик личности, а именно уровня субъективного благополучия и степени автономности. С поставленной задачей мы справились, проведение трех методик способствовали формированию целостной картины выраженности искомых критериев. Выводы были проанализированы и получены первые сведения о природе достоверности взаимосвязи уровня субъективного благополучия с автономностью личности.

Зависимым типам личностей свойственны меньшие показатели уровня субъективного благополучия, что означает явную взаимосвязь между данными двумя составляющими личности в зрелом возрасте – чем больше выражена автономность личности, тем выше уровень ее субъективного благополучия и наоборот. Между этими двумя характеристиками существует прямая связь.

При работе с респондентами, особенно с теми, чьи результаты были смешанными, средними или низкими, рекомендуется проследить развитие их уровня автономности и субъективного благополучия в динамике. Ответив на те же вопросы спустя год или полгода, можно замерить текущие показатели заново и сделать выводы относительно развития или деградации уровня автономности и субъектного благополучия личности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе выполнения дипломной работы нами было изучено, что автономность личности отражает степень сформированности ее системы субъектной регуляции. Изучать личностно-регуляторные основы «автономности» необходимо с позиции субъектной регуляции, так как именно автономность способна формировать активную и успешную личность.

Диагностика «автономного» и «зависимого» типов субъектной регуляции дает возможность определить конкретные черты личности и развить при необходимости ее потенциал, повышая также уровень субъективно благополучия.

В работе были рассмотрены основные понятия автономности и субъектного благополучия, выявлены условия их возникновения, приведены теории личности и различные периодизации личности. Исследования уровня автономности и субъективного благополучия проводились над группой из 24 испытуемых в зрелом возрасте (от 50 до 55 лет).

Благодаря полученным данным по методикам К. Рифф и Г.С. Прыгина было экспериментально определено, что большинство респондентов обладают средним и высоким уровнем автономности личности и такой же степенью выраженности субъективного благополучия, что позволило заявить об их прямой положительной взаимосвязи друг с другом. Данное исследование было проведено над людьми в возрасте поздней зрелости. Данному возрасту свойственна психологическая зрелость, высокий уровень морально-нравственного развития, достаточный жизненный опыт и уровень социокультурного развития. Зрелая личность должна уметь справляться с разного рода трудностями и проблемами, принимать ответственные решения и компетентно планировать свою деятельность.

Актуальность работы состоит в том, что в связи с растущим интересом к позитивной стороне функционирования человека и распространением

терминов, раскрывающих психологические аспекты здоровья, соотношение автономности и субъектного благополучия еще недостаточно изучено. В связи с этим было проведено практическое измерение уровня автономности личности и субъективного благополучия, результаты которого подтверждают их прямую взаимосвязь друг с другом.

Цель работы была достигнута, все поставленные задачи были осуществлены. Представленный материал может быть полезен тем, кто изучает факторы, формирующие благополучие личности, или для исследования уровня автономности личности на примере зрелого возраста.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеев, А.П., Васильев Г.Г. Краткий философский словарь. 2008. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://lib.ink>.
2. Аргайл М. Психология счастья. – СПб. : Питер, 2003. – 270 с.
3. Асмолов, А.Г. О предмете психологии личности // Вопросы психологии. – 1983. - №2. – С. 119-125.
4. Водяха, С.А. Современные концепции психологического благополучия личности // Дискуссия: журнал научных публикаций. – 2012. - №2 (20). – С. 132-138.
5. Дерманова, И.Б., Манукян, В.Р. Личностная зрелость: к определению психологического содержания // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. – 2010. - №4. – С. 68-73.
6. Елисеева, О.А. Субъективное благополучие подростков и психологическая безопасность образовательной среды // Электронный журнал «Психологическая наука и образование». – 2011. - №3. – Режим доступа: <http://psyjournals.ru/files/47424/>
7. Журавлев, А.Л. Социально-психологическая зрелость: попытка обосновать понятие // Феномен и категория зрелости в психологии / под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. М.: Когито-Центр, 2007. – С. 198-220.
8. Кагермазова, Л.Ц. Возрастная психология: учебник / Л.Ц. Кагермазова, - М.: Искра, 2014. – 276 с.
9. Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг. – СПб.: Питер, 2000. – 992 с.
10. Леонтьев, Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Вып. 1 / под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – С. 56-65.
11. Леонтьев, Д.А. Позитивная психология – повестка для нового столетия // Психология. Журнал высшей школы экономики. – 2012. – Т.9. - № 4. – С. 36-58.

12. Манукян, В. Р., Трошихина, Е. Г. Современные психологические концепции благополучия и зрелости личности: области сходства и различия [Электронный ресурс] // Философия. Психология. Социология. – 2016. - №2. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-psihologicheskie-kontseptsii-blagopoluchiya-i-zrelosti-lichnosti-oblasti-shodstva-i-razlichiy>.
13. Нартова-Бочавер, С.К. Психологическая суверенность как критерий личностной зрелости // Феномен и категория зрелости в психологии / под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – М.: Когито-Центр, 2007. – С. 149-173.
14. Олпорт, Г. Становление личности: Избранные труды / пер. с англ. Л.В. Трубицыной, Д.А. Леонтьева; под общ.ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – 462 с.
15. Осин, Е.Н., Леонтьев, Д.А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия // Материалы III Всероссийского социологического конгресса. – М.: Институт социологии РАН, 2008 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.hse.ru/pubs/lib/data/access/ticket/13801998178/>
16. Некрасов С.Д. Математические методы в психологии (MS Excel): учеб. пособие. 3-е изд., испр. и доп. / С.Д. Некрасов. Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2014. - 147 с.
17. Портнова, А.Г. Личностная зрелость: подходы к определению // Сибирский психологический журнал. – 2008. – № 27. – С. 37-41.
18. Прыгин, Г.С. Личностно-типологические особенности субъектной регуляции деятельности: диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук : 19.00.01 / Геннадий Самуилович Прыгин. – Москва : 2006. – 49 с.
19. Психологическая зрелость личности / под общ.ред. Л.А. Головей. – СПб.: Скифия-принт: СПбГУ, 2014. – 240 с.
20. Пуговкина, О.Д., Шильникова, З.Н. Концепция mindfulness (осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия [Электронный

- ресурс] // Современная зарубежная психология. – 2014. – Т. 3, № 2. – Режим доступа: <http://psyjournals.ru/jmfp/2014/n2/70100.shtml>.
21. Пучкова, Г.Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности :дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Галина Леонидовна Пучкова. – Хабаровск. – 2003. – 163 с.
22. Рассказова, Е.И. Методика оценки качества жизни и удовлетворенности: психометрические характеристики русскоязычной версии // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2012. – Т.9, № 4. – С. 81-90.
23. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2001. – 720 с.
24. Сапогова, Е.Е. Психология развития человека / Е.Е. Сапогова. – М.: Аспект Пресс, 2005. – 460 с.
25. Созонтов, А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия // Вопросы психологии. – 2006. – № 4. – С. 105-114.
26. Сухобская, Г.С. Понятие «зрелость социально-психологического развития человека» в контексте андрагогики // Новые знания. – 2002. – № 4. – С. 17-20.
27. Троицкая, Е.А. Психологическая устойчивость и субъективное благополучие личности как ресурсы для проявления эмпатии // Вестник МГЛУ. – 2014. – Выпуск 7 (683). – С. 46-59.
28. Фрейджер Р., Фейдмен Дж. Личность: теории, эксперименты, упражнения: пер. с англ. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 608 с.
29. Чеснокова, О.Б. Диалоги о жизнестойкости, или Истории о Гарри Потере для психологов // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2005. – Т. 1, № 4. – С. 142-150.
30. Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания: пер. с англ. – М.: Альпина нон-фикшн, 2013. – 464 с.
31. Шамионов, Р.М. Психология субъективного благополучия личности. – Саратов: Изд-во Сарат. ун-та, 2004. – 180 с.

32. Эриксон, Э.Г. Детство и общество. 2-е изд., пере-раб. и доп. / пер. с англ. и ред. А.А. Алексеев. – СПб.: ИТД «Летнийсад», 2000. – 416 с.
33. Argyle M., Martin M. The psychological causes of Happiness // Subjective well-being: an interdisciplinary perspective / eds. by F. Strack., M. Argule, N. Schwarz. N.Y.: Pergamon Press, 1991. – P. 77-100.
34. Bradburn N.M., Caplovitz D. Reports on Happiness. Chicago: Aldine, 1965. – 195 p.
35. Carver C.S., Scheier M.F., Miller C.J, Fulford D. Optimism // Handbook of Positive Psychology / eds. by C.R. Snyder, S.J. Lopez. Oxford, N.Y.: Oxford University Press, 2009. – P. 303-313.
36. Diener E. Subjective well-being // Psychological Bulletin. 1984. – Vol. 95. – P. 542-575.
37. Kahneman D., Deaton A. High income improves evaluation of life but not emotional well-being // Proceedings of the National Academy of Sciences. – 2010. – Vol. 107(38). – P. 16489-16493.
38. Ryff C.D., Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – № 69. – P. 719-727.
39. Ryff C.D., Keyes C.L.M., Shmotkin D. Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions // Journal of Personality and Social Psychology. – 2002. – Vol. 82. – P. 1007-1022.
40. Waterman A.S. Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment // Journal of Personality and Social psychology. – 2013. – № 64. – P. 678-691.
41. Wikipedia – свободная энциклопедия [Электронный ресурс], режим доступа: <http://ru.wikipedia.org>
42. Wilson W.R. Correlates of Avowed Happiness // Psychological Bulletin. - 2015. – Vol. 6. – P. 294-306.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Шкала психологического благополучия Рифф/Бланк версии
Шевеленковой – Фесенко **(инструкция)**

Предлагаемые ниже утверждения касаются Вашего отношения к себе и своей жизни. Вы можете согласиться или не согласиться с каждым из предложенных утверждений. Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением:

Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен						
1	2	3	4	5	6						
Утверждение						1	2	3	4	5	6
1. Большинство моих знакомых считают меня любящим и преданным человеком.											
2. Иногда я меняю свое поведение или образ мышления, чтобы не выделяться.											
3. Как правило, я считаю себя в ответе за то, как я живу.											
4. Меня не интересуют занятия, которые принесут результат в отдаленном будущем.											
5. Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем.											
6. Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь.											
7. Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями.											
8. Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства.											
9. Требования повседневной жизни часто угнетают меня.											
10. В принципе, я считаю, что со временем узнаю о себе все больше и больше.											
11. Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем.											
12. В целом я уверен в себе.											
13. Мне часто бывает одиноко из-за того, что у меня мало друзей, с кем я могу поделиться своими проблемами.											
14. На мои решения обычно не влияет то, что делают другие.											

15. Я не очень вписываюсь в сообщество окружающих меня людей.						
16. Я отношусь к тем людям, которым нравится пробовать все новое.						
17. Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, потому что будущее почти всегда приносит какие-то проблемы.						
18. Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я.						
19. Я люблю задушевные беседы с родными или друзьями.						
20. Меня беспокоит то, что думают обо мне другие.						
21. Я вполне справляюсь со своими повседневными заботами.						
22. Я не хочу пробовать новые виды деятельности — моя жизнь и так меня устраивает.						
23. Моя жизнь имеет смысл.						
24. Если бы у меня была такая возможность, я бы многое в себе изменил.						
25. Мне кажется важным быть хорошим слушателем, когда близкие друзья делятся со мной своими проблемами.						
26. Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем получать одобрение окружающих.						
27. Я часто чувствую, что мои обязанности угнетают меня.						
28. Мне кажется, что новый опыт, способный изменить мои представления о себе и об окружающем мире, очень важен.						
29. Мои повседневные дела часто кажутся мне банальными и незначительными.						
30. В целом я себе нравлюсь.						
31. У меня не так много знакомых, готовых выслушать меня, когда мне нужно выговориться.						
32. На меня оказывают влияние сильные люди.						
33. Если бы я был несчастен в жизни, я предпринял бы эффективные меры, чтобы изменить ситуацию.						
34. Если задуматься, то с годами я не стал намного лучше.						
35. Я не очень хорошо осознаю, чего хочу достичь в жизни.						
36. Я совершал ошибки, но все, что ни делается, — все к лучшему.						
37. Я считаю, что многое получаю от друзей.						
38. Людям редко удастся уговорить меня сделать то, чего я сам не хочу.						
39. Я неплохо справляюсь со своими финансовыми делами.						
40. На мой взгляд, человек способен расти и развиваться в любом возрасте.						

41. Когда-то я ставил перед собой цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени.						
42. Во многом я разочарован своими достижениями в жизни.						
43. Мне кажется, что у большинства людей больше друзей, чем у меня.						
44. Для меня важнее приспособиться к окружающим людям, чем в одиночку отстаивать свои принципы.						
45. Я расстраиваюсь, когда не успеваю сделать все, что намечено на день.						
46. Со временем я стал лучше разбираться в жизни, и это сделало меня более сильным и компетентным.						
47. Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их в жизнь.						
48. Как правило, я горжусь тем, какой я, и какой образ жизни я веду.						
49. Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда найдется время для других.						
50. Я уверен в своих суждениях, даже если они идут вразрез с общепринятым мнением.						
51. Я умею рассчитывать свое время так, чтобы все делать в срок.						
52. У меня есть ощущение, что с годами я стал лучше.						
53. Я активно стараюсь осуществлять планы, которые составляю для себя.						
54. Я завидую образу жизни многих людей.						
55. У меня было мало теплых доверительных отношений с другими людьми.						
56. Мне трудно высказывать свое мнение по спорным вопросам.						
57. Я занятой человек, но я получаю удовольствие от того, что справляюсь с делами.						
58. Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять привычный для меня способ поведения.						
59. Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни безо всякой цели.						
60. Возможно, я отношусь к себе хуже, чем большинство людей.						
61. Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем.						
62. Я часто меняю свою точку зрения, если друзья или родные не согласны с ней.						
63. Я не люблю строить планы на день, потому что никогда не успеваю сделать все запланированное.						
64. Для меня жизнь — это непрерывный процесс познания и развития.						

65. Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни все, что было можно.						
66. Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что жил неправильно.						
67. Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне.						
68. Я не из тех, кто поддается давлению общества в том, как себя вести и как мыслить.						
69. Мне удалось найти себе подходящее занятие и нужные мне отношения.						
70. Мне нравится наблюдать, как с годами мои взгляды изменились и стали более зрелыми.						
71. Цели, которые я ставил перед собой, чаще приносили мне радость, нежели разочарование.						
72. В моем прошлом были взлеты и падения, но я не хотел бы ничего менять.						
73. Мне трудно полностью раскрыться в общении с людьми.						
74. Меня беспокоит, как окружающие оцени-вают то, что я выбираю в жизни.						
75. Мне трудно обустроить свою жизнь так, как хотелось бы.						
76. Я уже давно не пытаюсь изменить или улучшить свою жизнь.						
77. Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни.						
78. Когда я сравниваю себя со своими друзьями и знакомыми, то понимаю, что я во многом лучше их.						
79. Мы с моими друзьями относимся с сочувствием к проблемам друг друга.						
80. Я сужу о себе исходя из того, что я считаю важным, а не из того, что считают важным другие.						
81. Мне удалось создать себе такое жилище и такой образ жизни, которые мне очень нравятся.						
82. Старого пса не научить новым трюкам.						
83. Я не уверен, что мне стоит чего-то ждать от жизни.						
84. Каждый имеет недостатки, но у меня их больше, чем у других.						

Приложение А (продолжение)

Каждому утверждению приписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа от 1 до 6 в бланке ответов. Некоторые утверждения интерпретируются в обратных значениях:

Вариант ответа	В прямых значениях	В обратных значениях
Абсолютно не согласен	1 балл	6 баллов
Не согласен	2 балла	5 баллов
Скорее не согласен	3 балла	4 балла
Скорее согласен	4 балла	3 балла
Согласен	5 баллов	2 балла
Абсолютно согласен	6 баллов	1 балл

Подсчёт сырых баллов по основным шкалам

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Позитивные отношения	1, 19, 25, 37, 49, 67, 79	7, 13, 31, 43, 55, 61, 73
Автономия	8, 14, 26, 38, 50, 68, 80	2, 20, 32, 44, 56, 62, 74
Управление средой	3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81	9, 15, 27, 45, 63, 75
Личностный рост	10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70	4, 22, 34, 58, 76, 82
Цели в жизни	5, 23, 47, 53, 59, 71, 77	11, 17, 29, 35, 41, 65, 83
Самопринятие	6, 12, 30, 36, 48, 72, 78	18, 24, 42, 54, 60, 66, 84
Психологическое благополучие	1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 30, 33, 36, 37, 38, 39, 40, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 57, 59, 64, 67, 68, 69, 70, 72, 71, 77, 78, 79, 80, 81	2, 4, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 22, 27, 29, 31, 32, 34, 35, 18, 24, 41, 42, 43, 44, 45, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 62, 63, 65, 66, 73, 74, 75, 76, 82, 83, 84

Содержательная интерпретация шкал

- Шкала «Автономия».

Высокий балл по данной шкале характеризует респондента как самостоятельного и независимого, способного противостоять попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом; самостоятельно регулирует собственное поведение; оценивает себя в соответствии с личными критериями.

Респондент с наименьшим баллом - зависит от мнения и оценки окружающих; в принятии важных решений полагается на мнение других; поддается попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом.

- Шкала «Цель в жизни».

Испытуемый с высоким баллом по данной шкале имеет цель в жизни и чувство направленности; считает, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл; придерживается убеждений, которые являются источниками цели в жизни; имеет намерения и цели на всю жизнь.

Испытуемый с низким баллом - лишен смысла в жизни; имеет мало целей или намерений; отсутствует чувство направленности, не находит цели в своей прошлой жизни; не имеет перспектив или убеждений, определяющих смысл жизни.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Опросник межличностной зависимости

«Прочитайте каждое высказывание и подумайте, в какой мере оно соотносится к вам. Для ответов используйте следующую шкалу:

1. балл - не характерно для меня;
2. балла - немного характерно для меня;
3. балла - вполне характерно для меня;
4. балла - очень сильно характерно для меня».

Текст опросника

1. Я предпочитаю находиться в одиночестве.
2. Когда я должен принять решение, я всегда спрашиваю совета.
3. Я выполняю свою работу на высшем уровне, когда я знаю, что она будет высоко оценена.
4. Я не могу выносить суеты вокруг меня, когда я болен (огорчен).
5. Я бы скорее был ведомым, чем лидером.
6. Я верю, что люди могли бы сделать гораздо больше для меня, если бы они хотели.
7. Ребенком для меня было очень важно доставлять удовольствие родителям.
8. Я не нуждаюсь в том, чтобы другие улучшали мое самочувствие.
9. Неодобрение со стороны того, о ком я забочусь, очень болезненно для меня.
10. Я чувствую себя уверенным в своей способности иметь дело с большинством из тех личностных проблем, с которыми я, вероятно, встречусь жизни.
11. Единственный человек, которому я хочу доставить удовольствие, - это я.
12. Мысль о потере близкого друга ужасает меня.
13. Я быстро соглашаюсь с мнением, которое ожидается другими.
14. Я полагаюсь только на себя.
15. Я был бы полностью потерян, если бы я не имел кого-то особенного.
16. Я расстраиваюсь, когда кто-то обнаруживает ошибку, которую я совершил.
17. Мне тяжело просить кого-нибудь о помощи.
18. Я ненавижу, когда люди проявляют ко мне симпатию.
19. Я легко обескураживаюсь, когда я не получаю того, чего я нуждаюсь от окружающих.
20. В споре я легко уступаю.
21. Мне не надо многого от других.
22. У меня должен быть один человек, который жил бы специально для меня.
23. Когда я иду на вечеринку, я ожидаю, что понравлюсь другим людям.
24. Я чувствую себя лучше, когда я знаю кого-либо еще в команде.
25. Когда я болею, я предпочитаю, чтобы мои друзья оставили меня одного.
26. Я никогда не бываю более счастлив, чем когда люди говорят, что я хорошо выполнил свою работу.
27. Мне тяжело составить мнение о телевизионном шоу или кинофильме, до тех пор пока я не узнаю мнение об этом других людей.
28. Я склонен игнорировать чувства других людей, чтобы совершить что-нибудь важное для меня.
29. Мне нужен один человек, который ставит меня выше других.
30. В социальных ситуациях я склонен быть очень самоуверенным.
31. Я ни в ком не нуждаюсь.
32. Мне очень тяжело принимать решения самостоятельно.
33. Я склонен воображать худшее, если любимый человек не прибыл, как ожидалось.

Приложение Б (продолжение)

34. Даже когда что-то неладно, я могу добиться успеха без помощи друзей.
35. Я склонен ожидать слишком многого от других.
36. Я не люблю покупать одежду самостоятельно.
37. Я склонен к одиночеству.
38. Я чувствую, что я действительно никогда не получу всего, чего я хотел бы получить от других.
39. Когда я встречаю новых людей, я боюсь, что я сделаю что-то неправильно.
40. Даже если большинство людей отвернется от меня, я бы выдержал, если кто-то, кого я люблю, оставался со мной.
41. Я бы скорее остался свободным от других, чем рисковал разочарованиями.
42. На меня не влияет, что люди думают обо мне.
43. Я думаю, что большинство людей не понимают, как легко они могут обидеть меня.
44. Я очень уверен в своих суждениях.
45. У меня возникает ужасный страх, что я потеряю любовь и поддержку людей, в которых я очень нуждаюсь.
46. У меня нет качеств, необходимых хорошему лидеру.
47. Я бы чувствовал себя несчастным, если бы меня покинул кто-то, кого я люблю.
48. Меня не волнует, что другие думают обо мне.

Обработка и интерпретация результатов происходит следующим образом: суммируются баллы по показателям каждой шкалы с учетом прямых и обратных утверждений. Обратите внимание, вопросы № 10, 23, 44 являются обратными, соответственно при проведении подсчета по этим вопросам заменяем значения на противоположные.

Шкала	Задания, относящиеся к шкале
Эмоциональная опора на других	3, 6, 7, 9, 12, 15, 16, 19, 22, 26, 29, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47
Неуверенность в себе	2, 5, 10, 13, 17, 20, 23, 24, 27, 30, 32, 36, 39, 41, 44, 46
Стремление к автономии	1, 4, 8, 11, 14, 18, 21, 25, 28, 31, 34, 37, 42, 48

Тестовые нормы оценивания выраженности эмоциональной опоры на других, неуверенности в себе, стремления к автономии, зависимости (мужчины)

Шкалы	Уровни выраженности		
	Низкий	Средний	Высокий
Эмоциональная опора на других	18-31	32-48	49-72
Неуверенность в себе	16-24	25-37	38-64
Стремление к автономии	14-26	27-37	38-56
Зависимость	20-24	25-52	53-80

Тестовые нормы оценивания выраженности эмоциональной опоры на других, неуверенности в себе, стремления к автономии, зависимости (женщины)

Шкалы	Уровни выраженности		
	Низкий	Средний	Высокий
Эмоциональная опора на других	18-37	38-54	45-72
Неуверенность в себе	16-24	25-37	38-64
Стремление к автономии	14-22	23-33	34-56
Зависимость	20-35	36-62	63-80

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Методика на определение уровня автономии по Прыгину

Инструкция: если Вы согласны с утверждением, то поставьте знак «+» в графе «Да» или «Пожалуй, да». Если же не согласны, то ставьте знак «+» в графе «Нет» или «Пожалуй, нет», в зависимости от того, какой ответ Вам больше подходит.

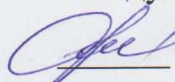
Содержание утверждения	Да	Пожалуй, да	Пожалуй, нет	Нет
1. Окружающие люди считают меня уверенным в себе человеком				
2. Я обязательно возвращаюсь к начатому делу даже тогда, когда меня никто не контролирует.				
3. Мои планы никогда не расходятся с моими возможностями				
4. При выполнении любой работы я привык оценивать не только её конечный результат, но и те результаты, которые получаются в процессе работы.				
5. Даже при выполнении ответственной работы мне не нужен контроль со стороны.				
6. Я с одинаковым старанием выполняю как неинтересную работу, так и интересную для меня.				
7. Для успешного выполнения ответственной работы необходимо, чтобы меня контролировали.				
8. Обычно мой рабочий день проходит бессистемно (не по заранее заготовленному плану)				
9. При возможности выбора я предпочитаю делать работу менее ответственную, но и менее интересную.				
10. После того, как я завершил какую-нибудь работу, я привык обязательно проверить, правильно ли я её сделал.				
11. Сомнения в успехе часто заставляют меня отказаться от намеченного дела.				
12. Перед началом работы я привык анализировать условия, в которых мне необходимо будет работать.				
13. Мне часто не хватает упорства для достижения поставленной цели.				
14. Я склонен отказываться от задуманного, если другим кажется, что я начал не так.				
15. Как правило, любые решения я принимаю, советуясь с кем-нибудь.				
16. Мне часто бывает трудно заставить себя сосредоточиться на какой-нибудь задаче или работе.				
17. Когда я поглощён какой-нибудь работой, мне трудно бывает переключиться на выполнение другой работы.				
18. Я склонен отказываться от работы, которая «не клеится», (не идёт)				

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт педагогики, психологии и социологии
Кафедра психологии развития и консультирования

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

 Е.Ю.Федоренко

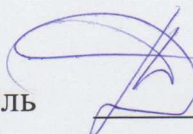
« 5 » 02 2018 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

37.03.01 Психология

**Уровень субъективного благополучия и автономности личности на
примере зрелого возраста**

Руководитель


 5.02.18

подпись, дата

старший преподаватель

Н.Н.Рычков

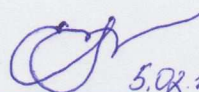
Научный консультант

 5.02.18

подпись, дата

канд. психол. наук, доцент Е.Ю.Федоренко

Выпускник

 5.02.18

подпись, дата

Е.П.Курбатова

Красноярск 2018